

Boken
om
akne

Presentation och utdrag ur boken

Den här presentationen av Boken om akne innehåller följande:

	Sida
Utdrag ur recension av boken	2
Hur kan jag köpa Boken om akne?	3
Beskrivning av boken	5

Dessutom innehåller presentationen följande avsnitt ur Boken om akne:

	Sida
Till läsaren (bokens inledning)	6
Innehåll (bokens innehållsförteckning)	8
Akne – vad är det?	10
Akne och sex	13
Är alla läkare bra?	15
Skolhälsovården är duktig på akne	15
Fjärrdiagnosen	16
Inte alltid läkarnas fel	17
Källor	18
Lästips	18

Boken om akne, **Utdrag ur Marianne Althins recension i Bibliotekstjänsts Sambindningshäfte nr 16/95:**

”allt en tonåring kan tänkas vilja veta om akne. – – – Språket är klart och objektivt och anpassat till unga läsare. Ordvändningar och olika sätt att beskriva företeelser är ofta mycket humoristiska och gör att innehållet blir ännu lättare att ta till sig.”

Hur kan jag köpa Boken om akne?

Du kan köpa Boken om akne direkt från förlaget på följande sätt. Innan du beställer bör du läsa igenom våra köpevillkor som finns nedan. Vi levererar till företag och organisationer. Dessutom till myndiga konsumenter (du måste vara 18 år för att handla hos oss) som är bosatta i Sverige. Kontakta oss för beställning av ett större antal böcker eller beställning från utlandet.

Pris Boken om akne kostar 190 kr/styck inklusive moms. Frakt tillkommer med 30 kr per försändelse. Inga andra avgifter tillkommer.

Betalningsvillkor En faktura med inbetalningskort medföljer boken. Du har 14 dagar på dig att betala. Ingen expeditionsavgift.

Orderbekräftelse Vi skickar ingen separat bekräftelse på din bokbeställning.

Leveranstid Leveranstiden är normalt cirka 5 arbetsdagar.

Transport Vid transport från Ecoscandia till kunden är Ecoscandia ansvarigt för varan. Vid transport från kunden till Ecoscandia är kunden ansvarig om varan skadas eller kommer bort under transporten.

Returrätt (ångerrätt) för konsumenter Som privatperson har du 14 dagars full returrätt på böcker från den dag du tar emot leveransen, och betalar då bara returportot. Du ska lämna meddelande om detta inom 14 kalenderdagar från leveransen. Sänd meddelandet per brev eller e-post till Ecoscandia, adress se nedan. Returnerad bok ska vara i oanvänt och oskadat skick och ska packas ordentligt.

Ej utlöst försändelse Om kunden inte löser ut en beställd försändelse, har Ecoscandia rätt att utta samtliga med försändelsen förenade portokostnader, varvid Postens portopriser tillämpas.

Du kan beställa via e-post eller brev, adresserna finns längre ned. Vänligen texta tydligt ifall du skriver beställningen för hand. Vi behöver uppgifter om vad som beställs (antal) samt om beställaren och leveransadressen. Till exempel:

Jag/vi beställer 1 exemplar av Boken om akne.

Beställarens namn:

(Företagets namn):

Gatuadress:

Postnummer, ort:

Telefon (inkl. riktnummer):

E-post:

Personnr. (privatpersoner):

Organisationsnr. (företag):

Leveransadress (namn, gata, postnr., ort), om den önskade leveransadressen skiljer sig från beställarens adress. Observera att leveransadress och fakturaadress alltid är densamma.

Sänd din beställning per e-post eller brev. Du når oss på följande adresser:

Ecoscandia
Postadress: Vallavägen 183, 3 tr
SE-136 41 Haninge
E-post: bok@ecoscandia.com
Telefon: 08 – 745 42 34

Ecoscandia är ett svenskt kommanditbolag.

- Företaget har F-skattsedel.
- Momsregistreringsnummer SE969630146501

Med reservation för eventuella ändringar (april 2004) och slutförsäljning. Aktuell information om Boken om akne och leveranstider kan även finnas på förlagets webbplats med adressen www.ecoscandia.com.

Beskrivning av boken

Boken om akne är skriven av Gert Pape.

Boken vänder sig främst till personer med akne – men även till föräldrar, vårdpersonal och andra. Den ger en utförlig bild av hudsjukdomen och de olika behandlingsmöjligheterna.

Framställningen bygger på aktuella forskningsresultat (1995) och är anpassad till svenska förhållanden.

Bland annat behandlas följande frågor:

- Hudens uppbyggnad och funktion
- ”Ungdomsfinnar”
- Andra aknesorter
- Symtom
- Orsaker
- Myter (om matens roll m.m.)
- Akne och psyke
- Behandlingsmöjligheter (receptfria och läkarledda)
- Läkemedel (användning, biverkningar m.m.)
- Årrbehandling
- Tips

Tidigare har det inte funnits någon handbok om akne på svenska trots att var tredje tonåring upplever sina finnar som ett stort problem. Ett problem som många får leva med i flera år eller till och med årtionden!

Tyvärr tycks det fortfarande vara vanligt att personer med akne är rådvilla och ibland avverkar ett flertal läkare i rask takt för att slutligen ge upp hoppet helt. Därför tror vi att Boken om akne kan fylla en viktig funktion!

Illustrerad. Alfabetiskt sakregister. 159 sidor. Hårda pärmar.

På den här sidan och de följande presenteras några avsnitt ur Boken om akne. Sidhänvisningarna gäller originalboken.

Till läsaren

Boken om akne behandlar framför allt *acne vulgaris*, ”tonårsfinnar”, som är den vanligaste formen av akne. Men även andra aknesorter beskrivs i ett utförligt kapitel. Boken vänder sig i första hand till alla som själva har besvär med akne, det vill säga främst ungdomar. Innehållet och språket har anpassats till denna hudvudsakliga målgrupp, förhoppningen är att alla ska kunna förstå framställningen. Ändå tror vi att boken även kan vara till nytta för många andra människor som på det ena eller andra sättet kommer i kontakt med aknepatienter, det må vara anhöriga, vänner eller personer som arbetar inom vården. Till läsarens hjälp finns, förutom innehållsförteckningen på sida 7 f., även ett sakregister (sida 157 f.).

Boken om akne är ingen handbok i egenvård som talar om hur just din akne kan behandlas och förbättras. Förmodligen skulle det vara omöjligt att skriva en sådan handbok. Det finns helt enkelt för många olika hudtyper och för många stadier och former av akne. En behandling som ger fantastiska resultat hos den ena patienten kan vara helt verkningslös hos någon annan. Till och med för sådana hudläkare som har stor erfarenhet av aknebehandling kan det

ibland vara svårt att hitta det rätta läkemedlet och den bästa doseringen för en viss patient.

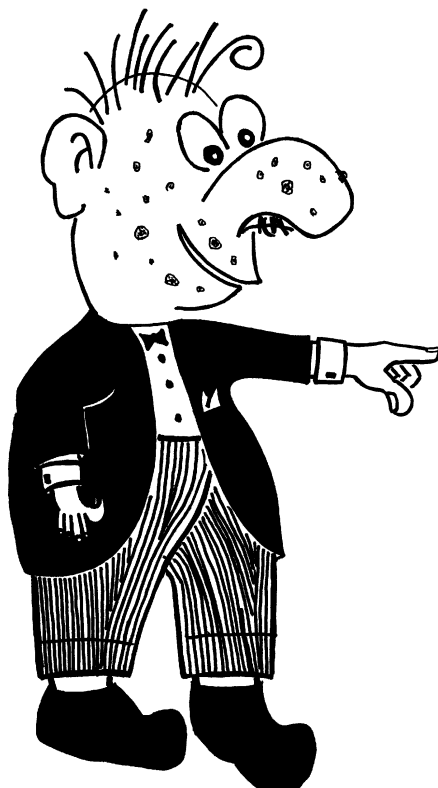
Istället vill boken ge dig goda kunskaper om vad akne är och vilka behandlingsmöjligheter som finns. Sak-kunnig hjälp för din akne bör du sedan söka hos skolsköterskan eller skolläkaren, hos din (hus-) läkare eller på apoteket. Ifall du bara har lindriga besvär kan det ofta räcka med att någon på apoteket tittar på dina symtom och rekommenderar något receptfritt medel. Men även i Boken om akne får du många tips som kan underlätta ditt val av behandlingsmetod. Om du däremot plågas av långvariga eller svåra aknesymtom bör du försöka få tid hos en specialist, alltså en dermatolog (hudläkare). Boken vill vara ett stöd så att du kan förstå hur olika läkemedel fungerar och varför behandlingen kan ta lång tid. Du bör dock hela tiden följa de doseringsanvisningar och andra förhållningsregler som din läkare eller skolsköterska rekommenderar. Har du inte fått några speciella anvisningar bör du följa de tryckta föreskrifterna som medföljer medicinen.

Boken ska alltså vara en kunskapskälla för dig som har akne och vill börja behandla den, men även för dig som redan har prövat någon terapi och vill veta mer. En kunnig patient är en bra patient!

Vi har valt att behandla vissa frågor något mera utförligt än vad som skulle krävas i en bok om akne, detta gäller främst avsnitten om maten, om solen och om doping. Med tanke på att boken framför allt riktar sig till ungdomar anser vi att dessa utvecklingar kan behövas. Vad vi stoppar i oss är mycket viktigt för vår hälsa

fastän något direkt samband med akne inte har kunnat påvisas. Den som har besvär med sin akne bör också fundera på hur han lever i övrigt, även överdrivet solande skadar huden i längden. Och doping är ett missbruksproblem som kan vara väldigt värt att diskuteras.

Författarna



Innehåll

Observera: Rubrikerna och sidnumren i denna innehållsförteckning gäller för **Boken om akne** och inte för den här presentationen med utdrag ur boken.

Till läsaren 5

AKNE —VAD ÄR DET? 10

Huden 13

Hudens uppbyggnad 14

Hudens biorgan 17

Talgkörtlarna 19

Tre sorters hårfolliklar 20

Sjukdomsförlopp och symtom 22

Finns det bara en sorts akne? 22

Hur aknen börjar 22

Aknens olika symtom 23

Stängda och öppna pormaskar 23

Inflammationer 26

Olika symtom blandas 27

Akneärr 28

Lindrig eller svår akne? 29

Acne conglobata 31

Hur vanlig är akne? 33

Varför får man akne? 35

Som ett pussel 35

Hög talgproduktion 35

Hormoner 36

Bakterier 37

Abnorm hornbildning 38

Ärftlighet 38

Problem vid behandlingen 39

ANDRA AKNESORTER 40

Akne och mens 42

Acne fulminans 42

Acne inversa 43

Mallorcaakne 44

Hemgjord akne 45

Oljeakne 46

Klorakne 46

Annan yrkesorsakad akne 47

Skönhetsens pris? — Acne cosmetica 47

Läkemedelsakne 49

Akne vid doping 51

Rosacea 52

Akne hos barn 53

MYTER OM AKNE 55

Små spindeldjur ... 56

Är akne smittsam? 57

Akne och sex 58

”Han tvättar sig aldrig!” 60

Akne och kosten 61

Vad bör man äta? 64

Hur får man i sig allt? 68

Vad är antioxidanter? 71

Kan jag få vitaminbrist? 71

Vegetarisk mat 73

VI DÖMER EFTER DET YTTRE 75

Akne och kosmetika 77
(Akne-) hud och sol 79
Bli din egen Tarzan 86
Akne och yrke 88

AKNE OCH SJÄLEN 89

Hjälp för själen 92

SÅ BEHANDLAS AKNE 95

Kan akne botas? 95
Kan alla få hjälp? 96
Egenvård 97
Underhållsbehandling 97
Olika behandlingsmöjligheter 97
Biverkningar 98
Läkemedelsfakta: FASS 100
Behandlingen en balansgång 100
Samarbete och information krävs 101

Lokalbehandling 102

Tvätta huden och fördela jämt 103

Bensoylperoxid 103
Vitamin A-syra (tretinoin) 107
Azelainsyra 111
Lokala antibiotika 113
Andra medel för lokalbehandling 114
Handla på apoteket 114
Vid lindrig akne — salicylsyra 115
Följande rekommenderas inte 115

Invärtes behandling 117

Antibiotika för invärtes bruk 117
Roaccutan (Isotretinoin) 121

Övriga behandlingsmöjligheter 125

Aknekirurgi med mera 125
Hormonbehandling 125
Behandling av ärr 126

Gårdagens akneterapier 129

Ljusbehandling 131

HUR KAN DU BEHANDLA DIN AKNE? 133

Tvätta inte för mycket! 133
Om huden blir torr och irriterad 134
Kläm (helst) inte 135
Vilket aknemedel behöver jag? 140
Måste jag behandla jämt? 142
Behöver din akne läkarvård? 144
Är alla läkare bra? 146
Fjärrdiagnosen 147

NÅGRA VANLIGA FRÅGOR 149

Akne och frisyren 149
Akne och rakning 150
Akne och motion 151
Akne och rökning 153

KÄLLOR 155

SAKREGISTER 157

Akne

—vad är det?

Följande råd gavs vid 1900-talets början:

"FINNAR OCH PORMASKAR

Under en viss period av ungdomen, särskilt mellan 15—24 år, äro finnar mycket vanliga och vika då ej för några medel, men försvinna vanligen av sig själva vid högre ålder. Genom förständig behandling kunna de dock mildras, och framför allt de vanställande ärren undvikas. Dieten är särskild viktig. Feta födoämnen böra undvikas, likaså spirituosa och starkt kryddade saker. Flitiga tvättningar med tvål och såpa och ljumt vatten äro välgörande, varma bad med soda eller pottaska samt ångbad likaså. Större partier böra öppnas medelst instick med rent instrument, t. ex. knivspets, som förts genom en ljusläga. Komedoner, d. v. s. finnas med en svart talgkropp i mitten, s. k. pormaskar, böra uttryckas, lämpligen med en urnyckel. Av medel mot finnar och pormaskar må här anföras.

1.

Om man är besvärad av mycket finnar, bör man, utom vad ovan angivits, hålla avkylande diet, röra sig mycket i fria luften, dricka kärnmjolk, sur vassla och innan man går till sängs tvätta ansiktet med mandelval eller benzoëtinktur i vatten.

2.

Sedan man på kvällen tvättat ansiktet, bestryker man det med en blandning av $\frac{1}{2}$ gr. kamfer, $1\frac{1}{2}$ gr. arabiskt gummi, 50 gr. fällt svavel, 50 gr. rosenvatten, 50 gr. kalkvatten. Blandningen får kvarsitta över natten för att sedan borttvättas på morgonen.

3.

Finnar försvinna snart, om man skär en rättika i tunna skivor och beströr dessa med socker, då inom några timmar en saft bildas, varmed finnarna bestrykas.

4.

Man ingnider ställena i huden, där pormaskar förekomma, med kamfersprit, eller litet citronsaft och alun sammanblandade. Man pudrar sedan med litet stärkelse.

5.

Man stryker grönsåpa på ett litet stycke i sänder av huden, där "pormaskarna" visa sig, varefter den avtvättas med ljunt vatten, då pormaskarna vanligen medfölja. Mot pormaskar anbefalles en essens av: 4 delar kaolin, 3 delar glycerin samt 2 delar ättiksyra. Härtill kan man sätta några droppar välluktande olja."

Utdrag ur boken Fru Prostinnans Huskurer,
Stockholm 1915 [rekommenderas inte]

Akne är ett välkänt ord för de flesta människor, oavsett ålder. Men i synnerhet är det ungdomarna som vet alltför väl vilket lidande akne kan innebära: fet hy, pormaskar, finnar, variga blemmor, stora ömmande bölder ... De flesta tonåringar drabbas åtminstone någon gång och om de har tur kommer de undan med några pormaskar och enstaka små gula

kvisslor. De mindre lyckligt lottade däremot får kämpa i många år och plågas av vanprydande symtom som kan vara både smärtsamma och svårbehandlade. Sedan finns det ju alltid några skrynkelfria fotomodellstyper som verkar behålla sin babyhy ända fram till pensionsåldern. Men också för sådana avundsvärda varelser är akne inte helt okänd eftersom det

även i deras klass eller bekantskapskrets brukar finnas en eller flera jämnåriga med hudproblem. En del akneexperter anser till och med att så gott som alla tonåringar förr eller senare får någon form av aknesymtom, det vill säga att förekomsten är nära 100 %, men i deras beräkningar är verkligen den minsta lilla pormasken inkluderad.

Begreppet akne används ibland något felaktigt, en del hudsjukdomar ger snarlika symtom och kan därför lätt förväxlas med akne. I många moderna ordböcker definieras akne ungefär på följande sätt:

akne subst. ~n · hudsjukdom med utslag (speciellt finnar); samlingsnamn för sjukdomstillstånd (inflammationer) i talgkörtlarna med liknande symtom, till exempel knottorr och varblåsor i huden

akne vulgaris den vanliga formen av akne (speciellt hos ungdomar): hårsäckar i ansiktet, på bröstet och ryggen blockeras av pormaskar (komedoner), varvid en del inflammeras (av bakterier) och växer till (varfyllda) bölder

Denna bok behandlar framför allt frågor som hör ihop med *acne vulgaris*, den vanligaste akneformen, som drabbar främst tonåringar. Men även ett antal liknande sjukdomstillstånd, till exempel *acne medicamentosa* och *acne rosacea*, kommer att presenteras med korta beskrivningar (se Andra aknesorter, sida 40 f.). I fortsättningen är det dock i första hand fråga om *acne vulgaris* när kortformen akne används i boken, det kommer att framgå ur sammanhanget ifall det är någon annan akneform som åsyftas.

Sådana ungdomar som bara har ett fåtal pormaskar på näsan och ett par tre pyttesmå finnar runt munnen lider ofta inte alls av sin akne och skulle inte vilja beteckna den som sjukdom. Även många vuxna och till och med en del läkare (tyvärr!) anser fortfarande att akne är en bagatellartad åkomma som tillhör puberteten och ändå går över av sig själv. Trots detta klassas akne av dermatologer (hudläkare) som sjukdom. Hos ett litet antal patienter kan den utvecklas till en mycket svår hudsjukdom, till och med förtidspensioneringar på grund av akne har förekommit.

Eftersom akne räknas till hudsjukdomarna kan det vara på sin plats att vi tar oss en titt på människans hud (cutis, derma). Vilka uppgifter har den och hur är den uppbyggd?

Akne och sex

”Händerna på täcket!”



Att skylla olika sjukdomar på sexuella ”vanor” är en vidskeplig uppfostringsmetod med gamla anor. Och långt in på 1900-talet gällde mottot

”Händerna på täcket!” och olydiga barn och ungdomar skrämdes med en lång rad hemska sjukdomar:

”ONANI

Följderna däraf äro: svaghet, darrning, tyngd i hufvudet, olust för arbete, skimmer för ögonen, öronsusning, störd matlust, afmagring, nedslagenhet. Ej blott kroppskrafterna undergrävas, utan alla själsförmögenheterna förslösas: förståndet omtöcknas, viljan försvagas, fantasien får allt för fritt spelrum och personen blir allt mer och mer karaktärslös (*Uhrström*). — *Blindhet*, ja t. o. m. *sinnessrubbnings* kan blifva en följd av själfbefläckelsen.”

ur boken Om barnavård, 1898 [rekommenderas inte]

Även om vårt citat ur boken *Om barnavård* inte nämner finnar så framgår det tydligt att "själfbefläckelse" påstods vara orsaken till både det ena och det andra. Inte minst akne var allmänt känt som "Guds straff". De stackars ungdomar som trots allt fick akne blev givetvis ut-satta för omgivningens spott och spe och fick skylla sig själva.



Dessa myter om akne och sexualitet går tillbaka ända till 1600-talet och saknar all vetenskaplig grund. Men det var inte alltid som de aknedrabade beskylldes för onani. Också sexuell avhållsamhet — men även dess motsats, "tygellöshet" — påstods kunna ge akne.

Till och med "smutsiga fantasier" uppgavs som möjlig orsak till finnar. Däremot skulle sjukdomen kunna förbättras av ett " normalt " och " ordnat " sexualliv, i synnerhet var det äktenskap och graviditet som förordades som botemedel.

Denna felaktiga tro på ett samband med sexualiteten beror förmodligen på att aknen brukar visa sig ungefär samtidigt som den unga människans sexuella intresse börjar vakna på allvar. Sedan avtar hudbesvären ofta i 20-årsåldern, det vill säga när de flesta inleder ett fast sexuell förhållande.

Är alla läkare bra?

"Vi tror att det finns stora vinster att göra med en egenvård [av hudsjukdomar] som sker i samarbete med specialiserad vård. Det är mycket viktigt att rätt diagnos sättes och att en korrekt information ges patienten. Vi beklagar att utbildningen i dermatologi för distriktsläkare endast är en månad under grundutbildningen för läkare. En begåvad patient kan lära sig mer om behandlingen av sin sjukdom vid ett par besök hos specialist än vad en månads grundutbildning i dermatologi och venerologi kan ge om just den sjukdomen. Patienten behöver ju inte lära sig diagnostiken. Den undervisning som läkaren ger patienten kan patienten ha nytta av många år framåt, t.ex. vid recidiv [= återfall] av sjukdomen. [...]"

Gunnar Swanbeck, professor och överläkare på Sahlgrenska sjukhusets hudklinik i Göteborg [citat från Svenska Läkaresällskapets riksstämma 1984]

Det finns idag en enorm mängd kunskaper om människokroppen, om människans sjukdomar samt om deras behandling. Och dermatologi och venerologi, läran om hud- och könsjukdomar, är bara ett litet delområde inom de medicinska vetenskaperna. Men även detta lilla delområde är mycket omfattande och växer och förändras ständigt — det finns exempelvis mer än 800 olika diagnoser på "fel" i vår hud.

Därför är det ingen överraskning att en del allmänläkare har rätt bristfälliga kunskaper om akne och om dess moderna behandlingsmetoder. Men till och med en mycket duktig och erfaren allmänläkare kan inte veta "allt". Däremot kommer han i regel att inse sina begränsningar och skicka dig till en hudspecialist när så behövs.

Skolhälsovården är duktig på akne

Ifall du går i skolan kan du ofta få mycket bra hjälp av skolsköterskan eller skolläkaren. Eftersom de i första hand jobbar med ungdomar, har de i regel stor erfarenhet av aknebehandling, som är ett vanligt tonårsproblem. På grund av sin vana kan de också lätt bedöma om du behöver skickas till en hudläkare istället.

Om du inte är studerande kan du gå till din distriktsläkare eller husläkare. Om allmänläkarens behandling inte leder till någon förbättring inom rimlig tid bör du be om en remiss till en hudspecialist. Dels har vissa allmänläkare som sagt mycket begrän-

sade kunskaper om akneterapi, dels händer det fortfarande att doktorn intar en nedlåtande attityd till aknepatienten. Uttalanden som ”*Det finns värre saker än akne*” eller ”*Det går ändå över snart*” kommer knappast att förbättra din hud. Därför anser många aknespecialister att allmänläkarna borde skicka betydligt fler av ”problemfallen” till dermatologen. Hudläkarnas främsta styrka är deras större erfarenhet av andra patienter med svårbehandlad akne. En skicklig kombination av olika behandlingsåtgärder hjälper ofta även i svårbehandlade fall.

Ifall du har mycket svår akne bör du se till att du kommer till en dermatolog direkt. Tyvärr får du dock räkna med att inte heller alla hudläkare är bäst på just akne. Fråga gärna om doktors erfarenheter i ämnet om du är tveksam.

Fjärddiagnosen

Även om dagens akneterapier kan ge goda resultat krävs tyvärr mycket tålamod av patienten, behandlingen måste ofta fortsätta under många år. Detta betonas inte minst från läkarhåll. Med detta tidsperspektiv för ögonen är det kanske inte så konstigt att patienterna har svårt att lita på någon stressad doktor som kanske vill spara in värdefulla minuter på sådana ”bagateller” som akne med mera. Tyvärr händer det dock än idag att patienter utsätts för den så kallade fjärddiagnosen:

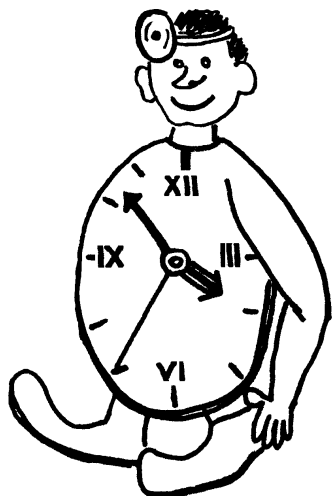
”När jag var gravid i sjätte månaden började det svida och kli i underlivet. Vid mitt nästa besök på mödravården frågade jag om råd. Jag fick lägga mig i gynstolen och en läkare tillkallades... Han hade inte ens hunnit genom dörren när han på tre meters håll konstaterade att det var en svampinfektion. Han hälsade inte heller.”

Lena

Speciellt aknepatienter kan råka ut för fjärddiagnosmetoden eftersom de ofta har väl synliga symtom i ansiktet. Ibland blir frestelsen för stor för läkaren och receptet är redan färdigskrivet när patienten har nått fram till hans skrivbord. Visserligen kan denna diagnos ibland vara alldeles rätt, men ändå fungerar den fortsatta behandlingen för det mesta inte, därför att patienten vanligtvis har tappat allt förtroende för en sådan värsting till doktor.

Om läkaren verkligen vill få en uppfattning om patientens speciella akneproblem bör han noga ta reda på allt som kan vara av värde för terapins utformning. Finns akneproblem inom familjen? När började besvären? Har aknemedel testats tidigare? Vilka, och blev det någon förbättring? ... och så vidare. Sedan bör patienten få utförlig information om de läkemedel som ska användas. På vilket sätt och hur ofta? Vilka förändringar kommer att märkas? Vilka risker och biverkningar finns det? Patienten i sin tur bör inte vara rädd

för att fråga om allt som känns oklart. Den bästa framgången brukar den aknebehandling ha som bestäms av en kunnig läkare och bygger på ömsesidigt förtroende. En patient som inte litar på sin doktor och dennes diagnos orkar sällan med de regelbundna egna insatser som en akneterapi kräver. Även eventuella biverkningar står patienten lättare ut med om hon har varnats för dessa risker i förväg. Speciellt om man har svår och långvarig akne bör man således undvika doktorer som verkar ha alltför bråttom!



En del läkare är mycket effektiva!

Inte alltid läkarnas fel

Vi vill dock framhäva att de flesta läkare är mycket duktiga och anstränger sig för att göra sitt bästa. Att försöka hjälpa aknepatienter är dock ett stort problem för många doktorer. Tyvärr finns det ingen patentmedicin som fungerar på varje hud, och ofta tar det åtminstone 4 till 6 månader innan huden har förbättrats. Dessutom kan det bli återfall trots behandling. För denna bistra sanning har dock många av de mestadels unga patienterna ingen förståelse. Tyvärr kan de vara mycket krävande och otåliga, många har överdrivna förväntningar och tror att läkaren kan fixa fram en persikohy på två veckor. En del hör aldrig av sig igen till läkaren när det har fått veta hur lång tid det tar, att de eventuellt måste prova olika läkemedel och att resultatet inte kan garanteras. Många av de som trots allt påbörjar en behandling tröttnar snabbt eller använder inte läkemedlen på rätt sätt. Och sedan är det doktors fel ... Men en del patienter ger sig inte så lätt utan avverkar i rask takt fyra, fem, sex eller ännu fler läkare i förhoppningen om att hitta den "rätta". Förmodligen skulle ingen bli gladare än läkarna om något snille skulle hitta på ett fungerande och riskfritt botemedel mot akne! Tyvärr lär det nog dröja många år till innan en sådan medicin ser dagens ljus.

Källor

Illustrationen till ”Händerna på täcket” på sida 58 är hämtad ur:

Busch, Wilhelm. *Max und Moritz*. Verlag Caspar Braun, München, 1865.

Citatet på sida 146 är hämtat ur:

Swanbeck, Gunnar. i *Dermatologisk egenvård* (sida 8), Symposium 25 vid Svenska Läkaresällskapets riksstämma 1984. Svenska Läkaresällskapets handlingar, Band 94, Häfte 1, 1985.

Citatet på sida 58 om onani är hämtat ur:

Berg, Henrik. *Om barnavård*. N J Schedins Förlag, Stockholm, 1898.

Citaten på sidorna 10, 61, 77, 83 och 135 är hämtade ur:

Bergström, Paulus Valdar Adil. *Fru Prostinnans Huskurer*, samlade och utgivna av hennes gamla väninna Johanna Holmqvist. AB Bokrealisation, Stockholm, 1915.

Ur tidningen Dagens Nyheter, Stockholm, har två citat ur annonser tagits, datum se vid respektive citat:

- 1) Biotherm, sida 77
- 2) Platsannonser, sida 88

Citatet ur annonsen för *Topexane* på sida 60 återfinns i:

Stålnert, Helena. Massor av medel mot finnar. Råd & Rön 1/1979, s. 24 f., Konsumentverket, Stockholm. Där återges hela annonsen som förminskat fotografi.

Lästips

Boken om akne bygger på noggranna studier av ett stort antal svenska och utländska källor samt, inte minst, på våra egna efterforskningar och samtal med olika personer. Av alla våra källor vill vi särskilt nämna 2, nämligen:

- Cunliffe, William J. *Acne*. Martin Dunitz Ltd., London, 1989.
- Plewig, Gerd och Kligman, Albert M. *Acne and Rosacea*. 2nd ed., Springer, Berlin, 1993.

Vi har dock ingalunda bara återgett dessa två källors ställningstaganden i alla frågor. Istället har vi fortlöpande jämfört dem med andra hudspecialisters åsikter. Framför allt har vi försökt

att ta hänsyn till svenska förhållanden vid utformningen av vår egen text.

Till de läsare som av olika anledningar vill informera sig ännu mera ingående om akne kan vi rekommendera Cunliffes respektive Plewig och Kligmans framställningar. Dessa verk vänder sig dock i första hand till läkare, vilket kan göra dem något svårlästa för lekmän. Dessutom kräver de också goda kunskaper i engelska av läsaren. I gengäld är dessa böcker två av de bästa framställningar som för närvarande finns om akne. Båda

böcker finns även utgivna i tysk översättning. Vi vill i första hand rekommendera Plewig och Kligmans bok, men läs gärna Cunliffes arbete som komplement.

Tack!

Vi vill tacka alla som på det ena eller andra sättet har bidragit till Boken om akne!