

amelia testar:

Frys bort fläckarna!

Leverfläckar, pigmentförändringar, födelsemärken, åldersvårter... Det finns många fläckar på kroppen som kan irritera och lika många sätt att bli av med dem. Men vilken passar dig bäst? amelia har testat det senaste – frysmetoden.

AV CHARLOTTA FLINKENBERG FOTO: PAVEL MAIRA

● Varje år dör 500 personer av malignt melanom i Sverige, den allvarligaste formen av hudcancer. Intensivt solande är den största boven och ett särskilt utsatt område är i mitten på övre delen av ryggen, mellan skulderbladen, eftersom man har svårt att komma åt där med solkrämen då man smörjer in sig själv. Elakartade födelsemärken sitter även ofta på benen och armarna hos kvinnor.

Risken att drabbas av hudcancer ökar om du är över 50 år, har fler än 50 födelsemärken på kroppen, har ljus och känslig hud och har solat mycket, och även har bränt dig under uppväxten.

Du bör vara extra vaksam om något av dina födelsemärken kliar, blöder, har oregelbunden form, ojämna kanter, färgskiftningar, upphöjning, eller förändras i storlek, till exempel fortsätter växa.

Varje människa har i genomsnitt 67 födelsemärken. Utom jag. Jag tappade räkningen efter 667 stycken.

Inte har det blivit bättre med tiden heller, snarare tvärtom. Som

om det inte vore nog med att jag föddes fläckig (det är genetiskt – titta på dina föräldrar), så har jag dessutom dragit på mig pigmentförändringar, mjällvårter (blotta namnet ger en rysning) och åldersfläckar på grund av att jag utsatt huden för mycket sol. Ja, även solarium, jag växte ju upp på 80-talet...

Jag har velat minska antalet fläckar främst på grund av estetiska preferenser. Samtidigt har jag haft respekt för att jag verkligen har hudtypen i riskzonen för att drabbas av malignt melanom och jag har noggrant kollat upp mina prickar, fläckar och hudförändringar.

Hittills har de tack och lov varit ofarliga – men fula och missklädsamma.

Därför inledde jag operation "väck med fläck!" och har genom åren testat ett flertal metoder för att minska antalet fläckar. Jag har skurit och skrapat bort dem, blixtrat bort dem med IPL och använt hudblekande pigmentkrämer.

Viktigt att veta innan du låter någon annan ge sig på dina fläckar med alla verktyg är att först verkligen kolla upp om de är farliga. En hudläkare är bäst lämpad att avgöra detta.

Den senaste metoden att bli av med födelsemärkena är att bränna bort dem.

Detta kan du göra på lite olika sätt: genom diatermi (upphettad elektrodkniv), laser (förångar födelsemärket lager för lager), syraetsning (flytande syra appliceras) och kryobehandling (frysning med flytande kväve, -196°).

Kryoterapi kallas för "kall kirurgi", man säger att man "fryser bort" fläckarna. Det görs bland annat med Dermapen cryo, som är utformad som

en penna med applikatorspets. Det gör att behandlaren med exakt precision kan utföra "frysningen" utan att skada den omgivande, friska huden.

– Vi tar bort godartade hudförändringar som pigmenteringar, åldersfläckar, körsbärsangiomer, fibrom, hudflikar och se-

borroiska keratoser (Se förklaring på nästa uppslag, reds anm) med Dermapen cryo. Leverfläckar ska dock alltid undersökas av en hudläkare innan de tas bort. Många blandar ihop leverfläckar med pigmenteringar och åldersfläckar, säger **Veronica Folkesson**, som är hudterapeut på Agdeliuskliniken.

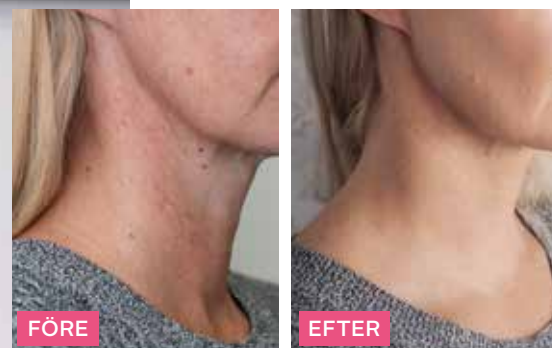
– Fläckarna som försvinner med behandlingen håller sig borta permanent, men däremot kan det komma nya. Har man tendens att få pigmenteringar så är det extra viktigt att tänka på

"Intensivt solande är den största boven"

Testare!



Charlotta Flinkenberg
Ålder: 45.
Bor: Sollentuna.
Gör: Chefredaktör för mamma.fit och författare.
Familj: Man och tre barn.



Charlotta före och efter behandling med "kall kirurgi", Dermapen cryo.

"Pennan" gör att fläckarna kan tas bort med stor precision.

Dermapen cryo

PRIS: 1–2 fläckar, 500 kr. 3–4 fläckar (eller större område), 900 kr. Priset gäller per behandling. Ibland behöver behandlingen upprepas en eller två gånger, då med cirka 3–6 veckors mellanrum.

FÖRDELAR: Snabbt, smärtfritt, precisionssäkert – ger inga ärr.

NACKDELAR: Alla typer av fläckar kan/bör inte tas bort med Dermapen cryo, eftersom "bevisen brinner upp" och inte kan kontrolleras. Vid minsta osäkerhet kring huruvida fläcken är malign eller inte, så lämnas den orörd och patienten får själv kolla upp den hos hudläkare.

GÖRS PÅ: Agdeliuskliniken, Akademikliniken, Emmakliniken, Art Face och ett flertal andra kliniker runt om i Sverige.

UV-skydd, förklarar Veronica Folkesson.

Jag testade metoden hos Agdeliuskliniken – och det går fort. Vi talar om några sekunder per fläck. Ingen bedövning behövs före behandlingen. Det "fräser till" lite grann och sedan är det över. Du ska inte pilla på fläckarna utan låta dem vara i två veckor, vilket är den tid det tar för pigmentet att "klättra upp", lämna en sårskorpa och sedan falla av. Till en början blir fläckarna ännu mer intensiva och mörka, så bli inte chockad, det är en del av processen. Resultatet blir naturligt och lämnar inga ärr eller andra märken.

Hur känns det då, gör det ont? Inte alls. Det blir några sekunders brännande, lite stickande känsla i själva området som behandlas. Eventuellt kan den brännande känslan i huden hålla i sig några minuter efteråt. Men någon

bedövning behövs som sagt inte, eftersom kylan i kvävet ger en lugnande effekt.

Efter 2–4 veckor kan du behöva göra en uppföljande behandling om det finns spår av fläcken kvar.

Pigmentförändringar och leverfläckar i ansiktet går fortare att behandla med Dermapen cryo än på kroppen. Alltså – själva behandlingen tar lika lång tid att utföra, men det dröjer längre innan du ser resultatet på kroppen. Detta för att hudens ämnesomsättning är betydligt snabbare i ansiktet och här transporteras nya celler upp till ytan fortare. Men på kroppen kan du få vänta uppemot 5–8 veckor innan processen är klar.

Viktigt, oavsett vilken metod du använder, är att skydda området som behandlats mot solen efteråt. Både di-

rekt efteråt, eftersom du är extra känslig där då (jag satte på små plåsterlappar), men även senare. Se då till att använda hög solskyddsfaktor.

Att ta bort alla mina fläckar skulle sysselsätta kliniker i årtal framöver och kosta mer än insatsen till en större bostadsrätt i Stockholms innerstad. Men jag är väldigt nöjd med att ha tagit bort de hudflikar, märken och åldersvårter som har stört mig mest och varit mest framträdande på ställen som halsen, dekolletaget och ovandelen av ryggen. Jag kan rekommendera att frysa bort fläckarna – snacka om pricksäkert resultat! ●

FLERSÄTT
ATT BLI
PRICKFRI

Håll koll på dina fläckar! Övre delen av ryggen är ett särskilt utsatt område på kroppen.

Vad är vad?

Amelia reder ut skillnaderna mellan de olika prickarna på kroppen.

Födelsemärken: Ett slags samlingsnamn för fläckar på huden. Leverfläckar och födelsemärken betyder i princip samma sak: mörka fläckar på huden som innehåller pigmentsamlingar.

Leverfläckar: Det korrekta namnet för de bruna, ibland upphöjda, fläckar som alla människor har, är naevocellulärt naevus, eller pigmentnevus. Nevus kallas i folkmun för leverfläckar. Alla människor har mellan 60 och 200 leverfläckar.

Seborroiska keratoser: Kallas även för mjällvårtor eller åldersvårtor. Påminner om födelsemärken, men utväxten är lite mer skrovlig i texturen. Är ofarliga.

Fibrom/skin tags: Fibrom liknar en bindvävsknuta och är hudfärgad. Det är en hudflik som brukar framträda då man passerat 30. Många kvinnor får fibrom efter hormonella faser som graviditet och klimakteriet. Små fibrom kallas skin tags. De sitter oftast i ansiktet, på halsen eller i dekolletaget, och är ofarliga.

Körbärsangiomi: Kallas ibland för senila angiomi. Klarröda, cirkelformade utväxter och fläckar, släta eller upphöjda. Ofarliga i sig, men kan vara symtom på exempelvis leversjukdom.

Åldersfläckar: Missfärgningar som uppstår fläckvis på huden utan att vara upphöjda, av varierande storlek. Uppstår efter solande eller hormonella faser i livet, som graviditet. Kallas även lentigo/pigmentering. Ofarliga, men bör kollas om de förändras eller blöder.

När ska jag kontakta läkare? Gå till din vårdcentral eller en hudmottagning och kolla upp märket om det plötsligt dyker upp, växer, kliar, byter form eller färg (eller har flera färger) eller ser annorlunda ut jämfört med andra fläckar på kroppen. Var vaksam på fläckar större än fem millimeter.

Andra metoder som gör dig prickfri

Du har en fläck du vill bli av med och har kollat upp att den är ofarlig. Då finns det många sätt att få bort den eller göra den mindre synlig, som med skalpell, pulserande ljus och krämer. Vilket passar dig bäst?

Skära bort födelsemärkena med skalpell/skrapa bort märket

En vanlig metod för att ta bort de största leverfläckarna och födelsemärkena. Då blir du lokalbedövad och sedan skär en läkare bort själva märket med skalpell. Därefter sys såret ihop och får läka. Sedan får du ta bort stygnen. Fläckar som skrapas bort (märkets ovandel tas bort med skalpell) behöver inte sys.

PRIS: Samma kostnad som för vanligt läkarbesök.

FÖRDELAR: Om läkaren tycker att födelsemärket ser konstigt ut skärs det bort och skickas sedan på analys. Om det visar sig vara malignt, så kostar ingreppet ingenting.

NACKDELAR: Processen med att skära bort märket är tidskrävande, både själva ingreppet i sig, och att de ofta lämnar ganska fula ärr. När märket skrapas bort behöver inte området sys efteråt och det lämnar inga ärr, men misspyrdande pigmentförändringar kan uppstå.

GÖRS PÅ: Vårdcentral eller hos hudläkare.

IPL

IPL är en maskin med pulserande ljus som gör att kärlen drar ihop sig och pigmenten bleknar. Du "blixtrar" bort åldersfläckar, mindre pigmentfläckar och ojämnheter i huden med IPL.

PRIS: Enstaka pigmentfläck, 900 kr. Mindre område, 1 500 kr. Större område, 2 000 kr.

FÖRDELAR: Du behandlar ett större område så att hela hyn får en uppfräschning som är väldigt markant.

NACKDELAR: Flera behandlingar kan behövas och det är ganska kostsamt. Plus att det kan kännas lite obehagligt och "sticka till".

GÖRS PÅ: Finns på de flesta stora skönhetsalonger runt om i landet.

Hudblekande krämer

Åldersfläckar och pigmentförändringar kan du bleka med vissa krämer som ljusar upp området ifråga. Det här funkar alltså inte som metod för att ta bort större, utätväxande leverfläckar eller vårtor, utan dämpar bara pigmenteringen i vissa fläckar.

PRIS: Dermalogicas Powerbright TRX C-12 pure bright serum hyllas av hudterapeuter och kostar 1 145 kr. Men det finns hudblekande krämer med priser från 300 kronor och uppåt.

FÖRDELAR: Det är skonsamt och gör inte det minsta ont.

NACKDELAR: Många appliceringar behövs under flera veckors eller månaders tid. Effekten är dessutom ytterst blygsam.

GÖRS PÅ: Hemmaplan. Hudblekande krämer finns från flera varumärken, till exempel:

1. Ansiktskräm som jämnar till hudtonen, minimerar och dämpar pigmentfläckar. **All-over dark spot minimizer**, Exuviance, 549 kr.
2. Ampuller som innehåller pigmentreducerande koncentrat. **Even brighter concentrate**, Eucerin, 389 kr för 3-pack.
3. Serum som ljusar upp mörka fläckar, åldersfläckar och utslag. **White balance click intense brightening serum**, Medik8, 695 kr.

Synligt resultat efter 4 veckor.

Innehåller SPF 25!

Förebygger framtida mörka fläckar.

