

Gode råd om brug af creme

I denne pjeces finder du en række gode råd om brug af creme. Creme har flere funktioner:

- Den tilfører huden fedtstoffer.
- Den forhindrer fordampning fra hudens overflade.
- Den gør huden mere blød og smidig.
- Den virker kølende, beroligende og kløstillende.

I daglig tale bruges betegnelsen fugtighedscreme ofte om alle cremeprodukter, men i praksis er der stor forskel på produkterne. Cremer har forskellige egenskaber og forskelligt fedtindhold.

Som hovedregel er princippet: Jo tørrere hud – jo federe creme.

SÅDAN AFHJÆLPER DU TØR HUD

- Brug den mængde creme, som huden kan optage.
- Brug gerne creme flere gange dagligt.
- Hvis cremen er svær at smøre ud, kan den eventuelt opvarmes i håndfladerne før indsmøring.
- Smør cremen i hårenes retning for at undgå tilstopning af hårsækkene.
- Smør kroppen ind umiddelbart efter hvert bad.
- Ved køb af større mængder fugtighedscreme kan det være en fordel at opbevare cremen i køleskabet. Det forlænger holdbarheden. Til daglig kan en mindre mængde creme hældes over i en mindre krukke, der så opbevares ved stuetemperatur.
- Hvis cremen er i en krukke, kan den med fordel tages op med noget rent, som fx en ren teske eller lignede. Så bliver cremen ikke forurenede af bakterier fra hænderne.
- Ved kløe i huden kan det virke lindrende at bruge en creme, der har ligget på køl.

Typer af creme

Cremer inddeles i 4 kategorier:

- **Kategori 1: Lotion**
Indeholder cirka 13-15% fedt og kan på grund af det lave fedtindhold ikke anbefales til tør hud.
- **Kategori 2: Fugtighedscreme**
Indeholder cirka 20-50% fedt.
- **Kategori 3: Fedtcreme**
Indeholder cirka 50-80% fedt.
- **Kategori 4: Salve**
Indeholder 100% fedt.

Hvis du er i tvivl om, hvor fed cremen er, kan du tjekke varedeklarationen. Hvis der står 'aqua' eller 'vand' som det første ord, er størstedelen af cremen baseret på vand. Cremen indeholder derfor ikke tilstrækkeligt med fedt, hvis din hud er meget tør.

Find de rigtige cremer

Hvilken creme du skal vælge, afhænger af en række forskellige faktorer:

- **Dine præferencer.** Det er individuelt, hvilken fugtighedscreme man synes om. Det er vigtigt, at du finder en creme, som du er glad for at bruge.
- **Hudens tørhed.** Jo mere tør huden er, jo højere fedtprocent er der behov for. De fede cremer er de mest effektive. Hvis du vælger en mindre fed creme, er det vigtigt, at du smører dig oftere.
- **Hvor der skal smøres.** Til ansigtet kan der være behov for en mindre fed creme end til resten af kroppen. På behårede områder kan der også være behov for en mindre fed creme, da cremen her kan være svær at fordele.
- **Tidspunkt på dagen.** Om dagen kan det være generende at bruge en creme, der fedter meget. Derfor kan du eventuelt vælge at bruge to forskellige cremer i løbet af dagen. En mindre fed til dagtimerne og en creme med et højt fedtindhold til aften og nat.

- **Årstiden:** Om vinteren er luftfugtigheden lavere. Derfor kan du have brug for en federe creme. Kulde og blæst udtørre huden. Om sommeren vil det ofte føles behageligt med en creme med et lavere fedtindhold. Ved sol og badning udtørres huden dog lettere. Derfor kan der være behov for en federe creme.
- **Aktivitet.** Ved motion eller anden aktivitet, der giver sved på panden, kan det føles ubehageligt at bruge en fed creme eller salve, da det kan føles, som om huden har svært ved at ånde under cremen.
- **Alder.** Ældre mennesker har generelt tendens til mere tør hud på grund af en lavere fedtproduktion fra talgkirtlerne. Derfor har ældre typisk brug for en federe creme.

Undgå allergifremkaldende stoffer

For at mindske risikoen for at udvikle allergi er det vigtigt, at du minimerer hudens udsættelse for allergifremkaldende stoffer. Derfor bør du ikke anvende parfumerede cremer eller cremer, der indeholder essentielle olier.

Hvis hudbarrieren ikke er intakt, er der større risiko for indtrængning af skadelige og allergifremkaldende stoffer. Jo færre indholdsstoffer, der er i en creme, jo mindre er risikoen for, at den indeholder stoffer, som kan irritere huden eller medføre allergi.

Hvis et produkt er parfumeret, skal det fremgå af indholdsdeklarationen. Er der parfume i, kan det stå nævnt som parfume, aroma eller fragrance.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Afdeling for Hud- og Kønssygdomme
Tlf. 97 66 66 60
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 9.00

Allergifremkaldende duftstoffer

Der er findes cirka 2500 forskellige duftstoffer. Cirka 100 af disse kan give allergi.

26 parfumestoffer er så allergifremkaldende, at der er lov om, at de skal deklareres med navn specifikt på indholdsdeklarationen, hvis de indgår i et produkt.

Du kan finde en liste over disse parfumestoffer på www.astma-allergi.dk.

Hudens funktioner

Huden er kroppens største organ, og en intakt hudbarriere er nødvendig for at opretholde hudens funktioner. Huden skal blandt andet:

- beskytte kroppen mod stød og slag
- beskytte kroppen mod mikroorganismer som fx bakterier, virus eller allergifremkaldende stoffer
- forhindre vandtab.

Hvis huden er tør, vil der nemmere opstå revner, sår, kløe og eksem. Derved kan skadelige stoffer og bakterier nemmere trænge ind gennem huden, og vandfordampningen øges, så huden udtørre endnu mere, og en ond spiral går i gang.

Ved at smøre huden med fedtcremer kan du hjælpe med at genoprette hudbarrieren og bryde den onde spiral.

Hudens barrierefunktion kan påvirkes af:

- vand
- vind og vejr
- kontakt med sæbe, rengøringsmidler, olieprodukter, kemiske stoffer, kosmetiske produkter og håndtering af fødevarer og planter
- visse former for hudsygdomme.