

Sudda bort dina pigmentfläckar med ljus



Intensivljuset hjälper mot både bruna fläckar, stora porer, brustna blodkärl och oönskad hårväxt. Här får Karima Dahl en behandling av hudterapeuten Carina Udd.

Det kan börja som en lätt skugga över läppen. Och sluta som en mörk mask över delar av ansiktet. Eller kanske det bara blir en brun fläck på kinden. Pigmentförändringar i huden kan dyka upp närsomhelst. Men det går att bli av med dem. Den mest effektiva metoden är intensivt pulserande ljus.

Av JESSICA BLOCKSTRÖM
Foto ANDERS GUNNARTZ

Redan på 20-talet kämpade kvinnor med citron, kamomill, pimpsten och ättika för att hålla huden fläckfri. Och länge rörde man ner hydrokinon i crèmerna, ett preparat som visserligen är effektivt men bland annat anses ge cellförändringar och fosterskador och därför är förbjudet i Sverige i dag.

Vår strävan efter den rena ytan har dock drivit utvecklingen framåt och skonsammare kurer finns numera hos de flesta stora märken. Men många gånger räcker det inte med produkter man applicerar på huden och därför har det dykt upp andra, ännu mer effektiva alternativ.

Men varför får man egentligen pigmentförändringar?

– De består av melanocyter, hudens eget pigment, som klumpat ihop sig.

Anledningen är en obalans i huden, säger Carina Udd, auktoriserad hudterapeut på Stockholm Skincare Center i Stockholm.

– Pigmentfläckarna kan dyka upp av olika orsaker. Starka och klart avgränsade runda fläckar brukar bero på ålder, nybildningen av hudceller går långsammare och deras väg upp till huden tar längre tid ju äldre vi blir. Den mer skuggliknande smutsbruna varianten är ofta hormonrelaterad, den kan till exempel dyka upp under en graviditet eller vid användning av vissa p-piller.

Solen är den stora boven. Om du får fläckar och hur mycket fläckar du får beror visserligen till en del på anlag, men också på hur mycket du utsätter huden för solljus. Ännu större är risken för färgförändringar om du använder parfymer eller produkter som innehåller parfymer när du vistas i solen.

Vi är ett soltörstande folk som inte bara tar vara på minsta tillfälle att få färg. Många har också pressat huden i solarium, något Carina anser vara förkastligt.

– Det är viktigt att komma ihåg att det inte alltid behövs speciellt mycket UV-ljus för att huden ska reagera.

Enligt Carina Udd kan alla bli kvitt sina fläckar, men det krävs tålamod. Och det blir tuffare att få bort dem ju längre man väntar.

Hur gör man då?

Fick du fläckar under graviditeten finns chansen att de försvinner efter ett tag. Åter du p-piller kan du be gynekologen om en annan sort som inte gör huden lika känslig mot UV-ljus. Om inte fläckarna försvinner av sig själva finns en hel del andra alternativ.

På vissa hudvårdssalonger och medicinskt-estetiska kliniker erbjuder man så kallad IPL-behandling, intensivt pulserande ljus. En ljusimpuls skickas ner i huden och omvandlas till värmeenergi i fläcken. Värmen slår sönder klumparna med pigment. På bara några sekunder är det över. Resterna tas om hand av kroppens lymfsystem, du svettas eller kissar helt enkelt ut dem.

Metoden har funnits sedan mitten av 90-talet, men tekniken har på senare år förbättrats. På Stockholm Skincare Center arbetar man med den senaste metoden, photo-recycling. Den koncentrerar ljuset på ett bättre sätt än tidigare och skickar bara en enda lång ljusimpuls vilket gör behandlingen mindre smärtsam.

IPL förväxlas ofta felaktigt med laser, något som enligt Carina Udd absolut inte kan användas på fläckarna, eftersom laserstrålar tar bort pigment och kan göra huden vit.

Hos Stockholm Skincare Center är resultaten med IPL särskilt bra på åldersfläckar.

– Ju mörkare fläck, desto bättre tar behandlingen. Där emot går det inte att använda maskinen på mörkare hudtyper eller om pigmentfläcken är mer gulbeige.

En kombination av behandlingar kan ofta vara det bästa, ljuset tar visserligen bort fläckarna men obalansen i huden finns fortfarande kvar.

– Ibland kanske en kur med så kallad kemisk peel är bättre, det brukar fungera bra på fläckar som har hormonellt ursprung. Många kan också behöva produkter för hemmabruk.

Hur lång tid det tar att bli kvitt fläckarna är individuellt. Ett par behandlingar får man minst räkna med. Och det tar några veckor innan du ser resultat.

Blir man fläckfri för gott sedan?

– Det beror på hur du sköter dig, säger Carina. Glöm inte solskydd även molniga dagar. Och tänker du vistas i starkare sol, kanske på fjällsemester, kan det till och med krävas zinkpasta på extra utsatta ställen för att hålla fläckarna borta.



”Mitt ansikte var som ett lapptäcke av bruna fläckar”

Den härliga semesterresan till Thailand gav inte bara en vanlig solbränna. Karima Dahl, 32 år, fick flera bruna nyanser med sig hem i bagaget. Men med hjälp av den speciella ljusmetoden IPL fick hon tillbaka sin jämna färg.

För fem år sedan åkte Karima Dahl på solsemester. Trots att hon visste hur viktigt det är att skydda sig i solen räckte det inte. När hon kom hem såg ansiktet ut som ett lapptäcke. Pannan och kinderna var vackert gyllenbruna. Men runt munnen och på hakan satt en betydligt mörkare, smutsbrun färg.

– Jag kände mig förtvivlad. Det såg ▶

inte klokt ut. Visst hade jag blivit brun men också alldeles flammig. Lite desperat försökte jag få den ljusare huden att komma i kapp. Så jag fortsatte att sola men täckte pigmentfläckarna med zinkpasta.

Det fungerade inte och Karima började testa andra lösningar. Hon började med att gå till gynekologen.

– Jag hade hört att vissa p-piller kan påverka huden och tillsammans med min läkare kom vi fram till att pröva en annan sort.

Men det hade ingen effekt på fläckarna.

– Jag försökte med olika behandlingar, bland annat mekanisk peeling hos en hudläkare. Han slipade huden, det gjorde otroligt ont och huden blev jättekänslig. Men fläckarna satt kvar. Ett tag kämpade jag med produkter

hemma och det gav resultat men det blev inte någon stor skillnad.

Det behövdes helt enkelt mer krut. Karima provade med en kemisk peeling. När det inte räckte fick hon tre behandlingar med IPL.

– Trots att en behandling bara tog några minuter så kändes det som det verkligen tog. Det stack till lite precis när ljuset kom.

Förändringen kom omedelbart och var radikal. Från den första behandlingen har det gått drygt ett år och hon har hela tiden använt produkter hemma som hjäl-

per huden att komma i balans igen.

– Det har varit kostsamt och tagit tid. Men jag har blivit av med mina pigmentförändringar. Dessutom hade behandlingen en positiv effekt på min akne som läkte ut snabbare. □



Varje behandling tar bara ett par minuter.

Så här håller du dig fläckfri

Hemma: Du kan hitta produkter som uppges bleka fläckar både i parfymier, på varuhus och på hudvårdssalonger. Många märken har hela serier med dag- och nattcrème plus ett serum eller en kur. De tar väldigt lång tid och du kan inte räkna med att bli helt fläckfri. Läs ingredienslistan innan du slår till. Leta till exempel efter ingredienser som AHA-syra, glykolsyra, samt vitaminerna A, C och E.

Pris: Varierar från några hundralappar för produkter som kan köpas i handeln till tusentals kronor för de kurpaket som säljs på kliniker.

På klinik: Med hjälp av en pistolliknande apparat skjuts det som kallas intensivt pulserande ljus ner i huden och spränger sönder pigmentklumparna. Behandlingen är över på några minuter, men det behövs ungefär tre besök för att hela fläcken ska försvinna. Det bränner till precis när ljuset går ner i huden. För att förhindra brännskador används kylande gelé. Ljuset är inte farligt för ögat, men när det blixtrar till kan det kännas obe-

hagligt och därför har både patient och personal mörka glasögon på sig.

Pris: På Stockholm Skincare Center kostar en behandling 1 500 kr. Powerlite, en liknande metod som används på salonger och kliniker över hela Sverige, kostar från 500 kr.

(IPL används inte bara för att ta bort pigmentfläckar. Du kan också bli hjälpt med stora porer, brustna blodkärl, trött hy, oönskad hårväxt och rosacea.)

På salong: En så kallad kemisk peel kan bestå av glykolsyra. Den tar bort döda hudceller från huden, rättar till balansen i huden, löser upp pigmenten och förhindrar att nya klumpar uppstår. Det kan sticka rejält i huden när syran ligger på och huden kan kännas torr någon dag. Det finns även behandlingar där man i stället använder ett AHA-komplex där det också ingår magnesium och C-vitamin men effekten och känslan är ungefär densamma. Båda fungerar i sig själva men ger också en bra start för andra typer av behandlingar, till

exempel IPL eller om du vill fortsätta med produkter hemma.

Pris: På Stockholm Skincare Center kostar en kemisk peel från 1 500 kr, gör du en kur på tre gånger får du paketpris.

Hos doktorn: Vissa hudläkare kan skriva ut receptbelagda betakarotabletter som anses tona ut fläckarna. Huden får också ett högre immunförsvar vilket gör att den tål solen bättre. En kombination av tablett och ansiktsbehandling kan ge fina resultat.

Hudens minne är långt

Så tänk på att skydda huden ordentligt med produkter med hög solskyddsfaktor för att hålla fläckarna borta. Det räcker inte med solskyddsfaktor åtta, du behöver crème som ger ett nästan heltäckande skydd. Använd gärna keps eller hatt. Huden har bra minne och en fläck kan komma tillbaka blixtnabbt om den oskyddad utsätts för sol.