



Kaikki, mitä sinun tarvitsee tietää

FINNEISTÄ

KUN KAIKKI TUNTUU VAIKEALTA

Rinnat tai parta alkavat kasvaa. Vanhemmat eivät ymmärrä. Kuukautiset, äänenmurros, rakastumiset. Tuntuu, että kaikki on mahdollista – ja yhtä hullunmyllyä. Murrosiässä elämään tulee yhtäkkiä tulvimalla uusia asioita. Vartalo alkaa kehittyä, ja mieleen juolahtaa täysin uudenlaisia ajatuksia ja tunteita. Myös ensimmäiset finnit alkavat putkahdella esiin. Finnit painavat monen nuoren mieltä ja saavat nuoren tunteen itsensä rumaksi. Ne voivat pahimmillaan heikentää itsetuntoa ja itseluottamusta.

Finnit eivät jakaudu oikeudenmukaisesti. Joillekin niitä tulee paljon, ja toisille vain muutama, joten on hyvä muistaa, etteivät finnit johdu epäpuhtaudesta tai liasta. Niiden määrään ja muodostumiseen vaikuttavat pikemminkin perintötekijät ja elimistön tuottamien hormonien määrä – siis seikat, joihin kukaan ei voi itse vaikuttaa. Akne, josta käytetään tässä esitteessä nimitystä finnit, on ylivoimaisesti yleisin iho-ongelma nuorilla. Hyvä uutinen on se, että finneistä voi yleensä päästä eroon. Ensimmäinen askel on ihon hoitaminen joka päivä. Kärsivällisyys pal-kitaan, joten aloitetut hoidot kannattaa jatkaa loppuun asti.

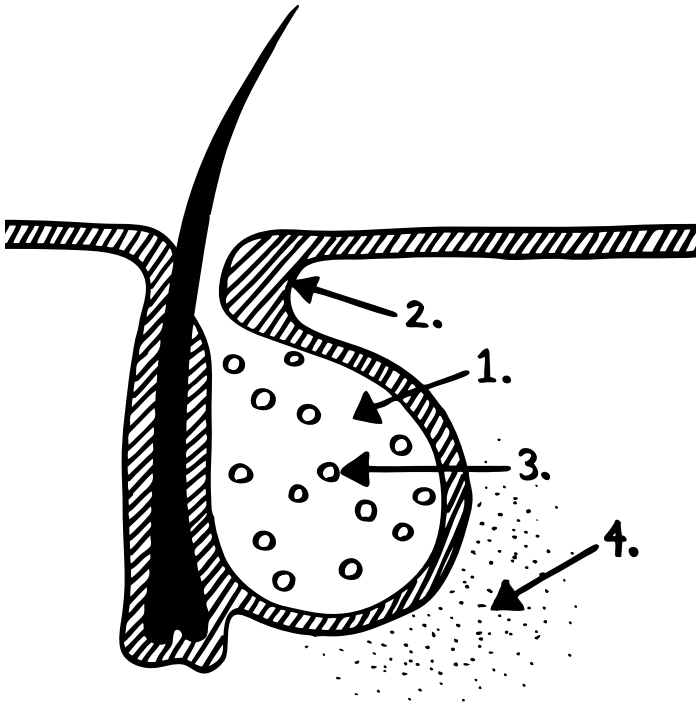
Tässä esitteessä kerrotaan finneistä, siitä millaista on uskoa olevansa ruma, sekä kaikesta siitä väliltä. Lue eteenpäin, niin kerromme lisää.

OLEN AINOA IHMINEN
MAAILMASSA, JOKA
NÄYTTÄÄ TÄLTÄ.

MINULLEKO
NE NAURA-
VAT?



MIKSI FINNEJÄ TULEE?



Finnien syntyyn on monta syytä. Finnejä aiheuttaa yleensä ihon hormoni-
tasapainon häiriö, jonka seurauksena

- 1) talirauhaset tuottavat enemmän rasvaa kuin ne kuluttavat
- 2) ihosolujen tuotanto kiihtyy ja ihosolut tukkivat talirauhasen suuaukon
- 3) aknebakteerien lisääntyminen vilkastuu
- 4) iho tulehtuu.

NÄIN SE TAPAHTUU

Murrosiän myötä kehossa alkaa tapahtua monenlaisia muutoksia. Toiset muutokset ovat pieniä, toiset taas suurempia. Nämä muutokset alkavat eri ihmisillä hieman eri iässä, mutta tavallisin alkamisikä on 10-13 vuotta. Mieshormonin (testosteronin) määrä nousee sekä tytöillä että pojilla, minkä seurauksena ihon karvatupissa sijaitsevat talirauhaset alkavat tuottaa enemmän talia kuin ne käyttävät. Talin ylituotanto ei itsessään aiheuta finnejä, jos tali pääsee poistumaan talirauhasesta ihon pinnalle. Se voi kuitenkin rasvoittaa ihoa.

Finni tai ihomato alkaa kehittyä, kun talirauhasen suuaukko tukkeutuu. Näin voi käydä, jos talirauhasen ihosolut eivät toimi kuten niiden pitäisi, vaan ne kerääntyvät tulpaksi talirauhasen suuaukkoon ja tukkivat talin reitin ulos. Kun talin määrä tukkeutuneessa talirauhasessa lisääntyy, hapen määrä puolestaan vähenee. Tällöin talirauhasessa normaalisti asustavat bakteerit (*P. acnes*) alkavat lisääntyä niin kiivaasti, että rauhanen voi tulehtua. Tulehtuneesta talirauhasesta tulee finni, joka saattaa olla punoitava, arka ja turvonnut. Finnin sisällä voi myös olla märkäistä eritettä.

**FINNIT EIVÄT
JOHDU LIASTA!**

IHOMADOT JA FINNIT

Alla olevissa kuvissa näkyy ihomato ja mustapää. Seuraavalla sivulla olevissa kuvissa näkyy, miten ihomadosta kehittyy ensin finni ja sitten paise. Kaikista ihomadoista ja mustapäistä ei tule finnejä, mutta uusia ihomatoja ja finnejä saattaa muodostua niin kauan, kuin talineritys ja ihosolujen kasvu on tavallista vilkkaampaa. Useimmat finnit parantuvat itsestään, mutta kovista ja syvälle ulottuvista finneistä saattaa jäädä pysyviä arpia.



IHOMATO

Ihomatoja tuskin huomaa, mutta ne tuntuvat pieninä nystyröinä iholla.



MUSTAPÄÄ

Mustapäät ovat koholla olevia näppylöitä, joiden keskellä on musta piste. Musta piste ei ole likaa vaan ihossa normaalisti esiintyvää väripigmenttiä.

ENTÄ MITEN
NIISTÄ PÄÄSEE
EROON? KÄÄNNÄ
JA LUE LISÄÄ!



FINNI

Iholla ja talirauhasissa normaalisti olevat aknebakteerit ovat lisääntyneet ja iho on tulehtunut. Ihomadosta on tullut finni.



PAISE

Talirauhanen on hajonnut ja tulehdus on levinnyt finniä ympäröivään kudokseen.

MITEN NIISTÄ PÄÄSEE EROON?

1

ALUKSI

Ennen kuin aloitat finniä hoitamisen, on tärkeä muistaa, ettei finneihin ole ihmelääkkeitä eikä niistä pääse eroon käden käänteessä. Hoidon tulokset alkavat näkyä vasta 6-8 viikon kuluttua. Ota ihonhoito säännölliseksi osaksi jokapäiväistä elämääsi. Usko pois, se kannattaa.

Kosteusvoiteen tai apteekista saatavan kosteuttavan perusvoiteen hankkiminen voi olla hyvä ajatus. Monet hoitavat tuotteet saavat ihon tuntumaan tavallista kuivemmalta, jolloin kosteuttaminen saattaa olla tarpeen. Kannattaa valita voide, joka ei sisällä ihohuokosia tukkivaa rasvaa. Huolehdi ihon puhtaudesta tavalliseen tapaan myös aknehoidon aikana. Aptekeissa ja kaupoissa on monenlaisia ihoa raikastavia pesunesteitä, mutta yhtä hyvin voi käyttää mietoa saippuaa ja vettä.

2

ALOITA HOITO

Finnit eivät johdu epäpuhtaasta ihosta, joten niistä ei voi myöskään päästä eroon vain pesemällä ihoa. Finnejä täytyy hoitaa tuotteilla, jotka vaikuttavat ihon sisällä – paikassa, josta finnit saavat alkunsa.

Hoidon voi aloittaa apteekista saatavilla reseptittömillä tuotteilla, jotka sisältävät bentsoyyliperoksidi-nimistä ainetta. Hoidon aikana ihoa kannattaa hoitaa tavalliseen tapaan. Lisäksi on hyvä muistaa kaksi asiaa: ole kärsivällinen ja käytä kosteusvoidetta, jos iho tuntuu kuivalta. Hoidon vaikutus näkyy vasta muutaman viikon kuluttua.

!

Bentsoyyliperoksidia sisältävät aineet saattavat haalistaa hiuksia ja tekstiilejä. Siksi on tärkeää pestä kädet heti aineen levittämisen jälkeen, sekä käyttää vaaleita pyyhkeitä ja vuodevaatteita.



3

JOS RESEPTITTÖMISTÄ VALMISTEISTA EI OLE APUA

Jos olet käyttänyt reseptitöntä hoitotuotetta vähintään 6–8 viikkoa ilman tuloksia, voit saada apua reseptilääkkeistä. Puhu kouluterveydenhoitajan kanssa tai ota yhteys lähimpään terveysasemaan, niin pääset lääkärin puheille. Lääkäri voi määrätä tehokkaampaa voidetta, geeliä tai tabletteja, joita saa reseptillä.



4

KUN FINNIT OVAT POISSA

On tärkeää jatkaa ihon hoitamista myös sen jälkeen, kun finnit ovat hävinneet. Koska finnit johtuvat murrosiässä tapahtuvista elimistön hormonasapainon muutoksista, niitä saattaa putkahdella esiin koko nuoruusiän ajan. Jos hoito lopetetaan näkyvien oireiden loputtua, finnit saattavat tulla jonkin ajan kuluttua takaisin. Tämä johtuu siitä, että finnin kehittyminen kestää noin 6–8 viikkoa.





CLEARASIL -
ONKO SIITÄ APUA?

OIKEAT TUOTTEET APTEEKISTA

Finnien hoitoon on tarjolla monenlaisia tuotteita: voiteita, pesunesteitä, tabletteja – sekä reseptittömiä että reseptillä saatavia valmisteita. Eri tuotteet sisältävät erilaisia aineita, ja niiden teho vaihtelee.

Sekä apteekeissa että kaupoissa on paljon ihon puhdistamiseen ja kosteuttamiseen tarkoitettuja tuotteita. On myös olemassa aineita, jotka auttavat peittämään finnejä ja vähentämään ihon rasvoittumista.

Finnien hoitoon on saatavilla reseptittömiä tuotteita, jotka sisältävät bentsoyyliperoksidia. Se on hyvin tutkittu aine, jonka teho finneihin on osoitettu tutkimuksissa. Tuotteita saa vain apteekeista. Tällaiset hoitotuotteet vaikuttavat kahdella tavalla. Ne avaavat iho-
huokosia ja vähentävät finnejä aiheuttavien bakteerien määrää jopa 90 % viikon aikana. Bentsoyyliperoksidia sisältävät, alkoholittomat ja hajustamattomat tuotteet eivät kuivata ihoa yhtä paljon kuin tuotteet, jotka sisältävät alkoholia.

Kaikki, mitä sinun tarvitsee tietää

FINNEISTÄ

- KUN KAIKKI TUNTUU VAIKEALTA
- MIKSI FINNEJÄ TULEE?
- IHOMADOT JA FINNIT
- MITEN NIISTÄ PÄÄSEE EROON?
- OIKEAT TUOTTEET APTEEKISTA

Galderma Nordic AB
SE-167 15 BROMMA, SWEDEN
Tel +46 8 564 355 40
www.galdermanordic.com

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology

