

Logga  
inHitta  
vård Meny[Bölder, knölar och akne](#)

## Akne

Akne är utslag som beror på inflammerade talgkörtlar. Akne kallas också finnar. Ofta kommer akne i ansiktet, på bröstet och på ryggen där du har flest talgkörtlar. Akne är vanligt och beror inte på dålig hygien. Det går att bli av med akne, även om det kan ta lite tid.

Personer i alla åldrar kan få akne, men det är vanligast i tonåren. Det är hormonförändringarna i puberteten som gör att det bildas mer talg i talgkörtlarna. För de allra flesta försvinner aknen efter puberteten.

Här kan du läsa om vad som händer i [kroppen under puberteten](#).

### Symtom vid olika typer av akne



Akne i pannan på mörk hud.



Akne i ansiktet på ljus hud.

Akne kan uppstå i olika åldrar. Du kan få akne både som tonåring och som vuxen.

### Akne som kommer i tonåren

Den typ av akne som oftast kommer i tonåren kallas akne vulgaris, som betyder vanlig akne. Den ser ut som små gula eller röda upphöjda utslag som ofta ömmar. Oftast sitter den i ansiktet, men ibland också på bröstet och ryggen. Den läker för det mesta utan att lämna ärr.

Läs mer om [akne](#) på UMO.se.

En mer besvärlig form av akne visar sig som stora och ömmande knölar som kan ligga djupare i huden. Utslagen kan svullna och göra ont. Det är vanligt att det blir ärr när aknen har läkt. Kontakta en läkare eftersom du behöver tablettbehandling. Det minskar risken att få ärr.

### Akne som vuxen

En del får akne först i vuxen ålder. Andra har kvar sin akne ända upp i 50-årsåldern. Sådan akne kallas för akne tarda. Det kan vara svårt att skilja vuxenakne från en hudsjukdom som heter [rosacea](#).

Vid vissa typer av akne syns talgkörtlarnas tilltäppta öppningar som svarta eller vita pormaskar. Det svarta är inte smuts.

### Vad kan jag göra själv?

Du kan inte hindra att akne bildas eftersom både hormoner, hudtyp och ärftlighet har betydelse. Men det finns en del du kan göra själv för att minska besvären, även om det brukar ta lite tid.

### Tvätta en eller två gånger om dagen

Akne beror inte på att huden är smutsig. Därför hjälper det inte att tvätta sig extra mycket. Det räcker att tvätta en eller två gånger om dagen. Du kan använda en mild tvål eller ansiktstvätt för fet och finnig hy, gärna utan parfym.

Du kan pröva att badda med aknelösning eller massera med aknegel. De innehåller salicylsyra och gör att talgkörtlarna inte täpps till så lätt.

## Undvik feta krämer

Använd inte feta krämer och oljor, eftersom de täpper till talgkörtlarna och kan förvärra aknen.

Du kan använda en fettfri gel om huden blir torr. På apotek finns en receptfri milt bakteriedödande kräm som innehåller propylenglykol. Krämen är bra för torr hud.

## Kläm inte

Kläm inte på aknen, eftersom talgkörteln kan skadas och [inflammationen](#) bli värre. Du ska inte heller själv sticka eller skära i en böld. Då ökar risken att få ärr.

## Sola försiktigt

Många tycker att aknen blir bättre under en solig sommar. Solen minskar inflammationen i huden. Aknen kan därför tillfälligt bli bättre om du [solar försiktigt](#) utan att bränna dig. Men att sola länge och så mycket att du svettas eller att använda feta solkrämer kan göra att du får akne.

Ärr på ljus hud syns ofta som små rödlila märken medan ärr på mörk hy syns som små mörkbruna märken. Ärren kan bli kvar under en längre tid om du solar. Det innebär att det tar längre tid för ärren att bli hudfärgade om du solar.

Att [sola i solarium](#) gör inte att aknen eller ärren blir bättre. Risken för att drabbas av hudcancer ökar om du solar solarium.

## Undvik mat som försämrar aknen

En del forskning har visat att du kan få mer akne om du äter mycket söta saker. Samma sak gäller i vissa fall för mjölkprodukter. Men det finns annan forskning som visar att det inte spelar någon roll.

Om du tycker att något du äter förbättrar eller försämrar din akne ska du lita på det och göra det som känns bäst för dig.

## Var försiktig med smink

Många tycker att det är jobbigt att aknen syns, särskilt i ansiktet. Man kan vilja täcka över aknen med till exempel smink.

Smink orsakar inte akne men kan göra huden mer irriterad. Därför kan det vara bra att vara försiktig med smink. Undvik att använda smink som innehåller oljor eller annat fett.

## Dölj med täckstift

Du kan använda ett särskilt täckstift för fet och finnig hy. Du kan köpa det på apotek och även i vanliga affärer.

## När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#), elevhälsan eller en [ungdomsmottagning](#) om du har mycket akne, stora ömmande knölar eller om du får ärr av aknen. Detsamma gäller om du tycker att det är jobbigt att din akne syns och att det får dig att må dåligt.

Du kan även kontakta en vårdcentral om du har använt receptfria läkemedel i mer än sex veckor och inte blivit bättre.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

## Undersökning hos läkare

Det räcker oftast att läkaren undersöker huden och ställer frågor när du söker vård för din akne. För det mesta behövs ingen provtagning.

En del andra hudsjukdomar och infektioner i huden kan ge symtom som liknar akne. Du kan få [remiss](#) till en hudläkare om läkaren på vårdcentralen är osäker.

## Behandling med läkemedel

Du kan prova receptfria läkemedel mot akne om det inte hjälper att tvätta med aknelösning eller aknegel.

Det finns även receptbelagda läkemedel som kan behövas om du har svår akne eller om receptfria läkemedel inte hjälper.

Eftersom det finns olika sorters akne är det viktigt att få rätt behandling.

Läs mer om [läkemedelsbehandling vid akne](#).

## Ärr efter akne

Akne läker nästan alltid utan att du får några ärr. Men ibland blir det ärr som inte går bort. Du kan få behandling för dina ärr när utslagen är helt borta och du har slutat att få nya.

Ärr går ibland att förbättra med någon av följande behandlingar:

- microneedling
- peeling
- syror
- IPL, som är en förkortning av Intensivt Pulserat Ljus
- laser
- slipning.

Du får själv betala behandlingarna som görs på hudkliniker eller plastikkirurgiska kliniker. Du hittar mer information på klinikernas webbplatser.

## Vad beror akne på?

Varje hårstrå på kroppen sitter i en hårsäck, och bredvid hårsäcken finns talgkörtlar. Det är i talgkörtlarna som akne bildas.

Du har större risk att få akne om du har fet hud än om du har torr hud.

I puberteten förändras hormonbalansen i kroppen och du får mer könshormoner. De gör att det bildas mer talg i talgkörtlarna som sitter under huden. Talg är en sorts fett som tillsammans med hudrester gör att talgkörtelns öppning täpps till och du får en pormask.

Samtidigt ökar mängden av en speciell bakterie som också spelar roll för att du får akne. Akneutslagen bildas när talgkörtelns nedre del blir inflammerad.

Det finns många talgkörtlar i ansiktet, på bröstkorgen och på ryggen, och därför kommer akne oftare där.

## Delvis ärftligt

Dina arvsanlag har en viss betydelse för om du får akne. Risken för att du får mycket akne är större om din ena genetiska förälder hade svår akne i tonåren.

Det är ovanligt att barn får svår akne om de genetiska föräldrarna inte hade akne i tonåren.

## Var tredje tonåring får besvär

De flesta ungdomar har någon gång akne. Flickor får akne tidigare än pojkar eftersom de kommer i puberteten tidigare.

Var tredje tonåring mellan 12 och 17 år har så mycket akne att de kan ha nytta av någon typ av behandling. En liten grupp har en mycket besvärlig akne som försämrar livskvaliteten mycket.

Många [kvinnor](#) kan fortsätta att få akne tillfälligt före och under mens långt upp i vuxen ålder.

## Läkemedel, fukt och värme kan ge akne

Du kan få aknebesvär av olika saker. Det kan till exempel vara följande:

- Du använder läkemedel med kortison. Det kan vara en salva som du smörjer på huden eller tabletter som du sväljer.
- Du använder läkemedel som innehåller litium.
- Din hud kommer i kontakt med olja i ditt arbete.
- Du arbetar i en varm och fuktig miljö.
- Du använder feta solkrämer.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

## Du ska förstå informationen

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår.

Även barn ska få vara [delaktiga](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-09-30

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Kristina Lewis, hudläkare, Diagnostiskt Centrum Hud, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Fotograf:

Leif Strandberg, sjukhusfotograf, Karolinska universitetssjukhuset

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

## 1177 på flera språk

I

## Om 1177

I

## Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).