



## [Hårbotten och hårsäckar](#)

Varje hårstrå på huden sitter i en hårsäck. En hårsäck kan bli inflammerad om det kommer in bakterier eller svamp, till exempel när du rakar dig. En hårsäcksinflammation brukar gå över av sig själv.

Att få en inflammation i en hårsäck är mycket vanligt. Det kallas också för follikulit.

När det finns skador i huden kan bakterier och svamp ta sig in i hårsäckarna. Där kan de orsaka en inflammation. Skadorna kan uppstå när du till exempel rakar eller vaxar dig. Andra orsaker till skador i huden kan vara kläder som skaver, eller vissa eksem. Risker är störst när huden är varm och fuktig.

Hårsäcksinflammationer visar sig som små utslag. De ser ut som finnar eller kvisslor, med ett hårstrå mitt i utslaget. Ibland kan hårstrået vara svårt att se. Utslagen brukar klia.

Du kan få en eller flera hårsäcksinflammationer på kroppen, ofta på följande ställen:

- armarna
- benen
- underlivet
- ryggen
- bröstet
- axlarna.

Oftast är inflammationen ytlig, men ibland kan den sprida sig djupare ner under huden. Då kan området i huden bli varmt, svullet och ömt. Inflammationen kan även leda till en böld.

Du som har mycket besvär behöver undvika att raka eller vaxa dig under en period. Undvik också att ha på dig åtsittande kläder som skaver på huden.

Badda utslagen med klorhexidinlösning för huden. Klorhexidin motverkar bakterier och finns att köpa receptfritt på apoteket. Du kan använda lösningen en till två gånger om dagen under två veckor.

Smörj gärna med en kräm som innehåller propylenglykol. Det är ett ämne som kan minska risken för att få en hårsäcksinflammation. Du kan köpa en sådan kräm receptfritt på apotek.

Så här kan du göra för att undvika eller lindra besvär när du rakar dig:

- Undvik engångshyvlar. De hyvlar ofta för djupt.
- Tryck hyveln lätt mot huden.
- Raka på fuktig hud.
- Rengör hyveln noggrant efter att du har använt den.
- Smörj in huden med en oparfymerad, fuktgivande kräm efter rakning.
- Använd en vass rakhyvel när du rakar dig i underlivet. Använd rikligt med rakskum eller rakgel.

De flesta behöver inte söka vård eftersom en hårsäcksinflammation ofta går över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har symtom och besvären inte försvinner inom två till tre veckor, eller om inflammationen blir djupare och gör mer och mer ont.

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

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

Ibland går inte besvären över av sig själv. Då kan du behöva få behandling för den svamp eller bakterie som orsakar inflammationen.

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 få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#).

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 till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

---

 [Huden](#)

Senast uppdaterad:

2021-12-09

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Göran Umeåfjord, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

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.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).