



Verdens stærkeste trægulv?

LINDURA PLANKEGULVE
Fås i op til 32 cm bredde.

Garant
Hillerød

(http://adserver.adtech.de/?



LÆS E-AVISEN (HTTPS://ANNONCERING.SONDAGSAVISEN.DK/ANNONCORSERVICE/ANNONCERING/UGENS_AVIS.ASPX?FROM=AS)

(HTTP://WWW.SONDAGSAVISEN.DK)



SØG

FORSIDE / ARBEJDSLIV (HTTP://WWW.SONDAGSAVISEN.DK/JOB-OG-UDDANNELSE/ARBEJDSLIV/)



(mailto:?)

subject=Artikel fra

SÅ,ndagsavisen&body=S%C3%A5dan%20kommer%20du%20af%20med%20dine%20pigmentpletter
og-uddannelse%2Farbejdsliv%2F2016-10-21-sadan-kommer-du-af-med-dine-
pigmentpletter%2F)

Sådan kommer du af med dine pigmentpletter

21. OKT 2016 SILKE GRANE, IN, ALLER MEDIA (MAILTO:)

Vi havde en lang og solrig sensommer, som du sikkert nød til fulde, men muligvis du nu også kan se, at det har sat sig spor i form af pigmentpletter



Man er typisk mest udsat for pigmentpletter i ansigtet og på hals, décolleté og hænder, som typisk ikke er dækket af tøj. Foto: Colourbox

Vi har spurgt Ida Bille Brahe, direktør og sygeplejerske hos klinik N'age, hvad vi skal gøre for at forebygge og mindske de irriterende pletter.



FULD AF VIDEN

Kurser, uddannelser og supervision
Ring til Nordjællands Misbrugscenter på 51 63 36 63
eller læs om vores tilbud på www.nordjaellandsmisbrugscenter.dk

Nordjællands Misbrugscenter [Læs mere her](#)

(http://adserver.adtech.de/?

adlink/1728/6107590/0/170/AdId=14884660;BnlId=

MEST LÆSTE DENNE UGE



MAD OG SUNDHED

Nem dessert: Lav is med én ingrediens på fem minutter

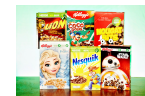
(http://www.sondagsavisen.dk/mad/madogsundhed/2016-10-12-endnu-en-nem-dessert-is-med-en-ingredient/)



BØRN

Børnepsykolog: Vær nøgen foran dine børn

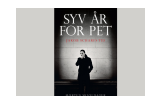
(http://www.sondagsavisen.dk/familien/2016-10-14-bornepsykolog-vaer-nogen-foran-dine-born/)



FORBRUG

Søndagsavisen mener: Fup og fidus med din morgenmad

(http://www.sondagsavisen.dk/forbrug/2016-10-20-sondagsavisen-mener-fup-og-fidus-med-din-morgenmad/)



POLITIK

Søndagsavisen mener: Politikens kamp for pressefrihed er et marketingstunt

(http://www.sondagsavisen.dk/pol-og-samfund/2016-10-13-sondagsavisen-mener-

Hvad er pigmentpletter?

– Pigmentpletter er områder i huden, hvor der er en overproduktion af melanin (pigment). Hudens normale forsvar mod solen gør, at vi som udgangspunkt bliver ensartet brune, men vedvarende soldyrkning kan bewirke, at vi pludselig får pigmentpletter, som skyldes solskader i huden. Skaderne i huden får cellerne til at producere mere pigment, hvilket ses som pigmentpletter.

7 klassiske frisurer der aldrig går af mode (http://www.in.dk/skoenhed/skoenhed-7-frisurer-der-aldrig-gaar-af-mode?utm_source=sondagsavisen.dk&utm_campaign=%2Fskoehed%2Fskoehed-7-frisurer-der-aldrig-gaar-af-mode&utm_medium=link&utm_term=skoenhed&utm_content=%2Fsaadan-kommer-du-af-med-sommerens-pigmentpletter)

Hvordan kan man undgå dem?

– De fleste pigmentpletter kan undgås ved at beskytte sig mod solen (med en solcreme, der har minimum SPF 30) og ikke opholde sig i solen mellem 12 og 15, hvor solen er kraftigst.

Er der nogen, som har mere tendens til pigmentforandringer end andre?

– Nogle former for pigmentpletter kan komme af hormonudsving fx i forbindelse med graviditet, men også ved brug af p-piller og hormonspiraler. Hvis du får pigmentpletter, efter du er begyndt at tage p-piller, kan du med fordel skifte mærke.

Skønhedsredaktørens favorit: Den magiske rynkeudvisker (http://www.in.dk/skoenhed/in-anbefaler/skoehedsredaktoerens-favorit-den-magiske-rynkeudvisker?utm_source=sondagsavisen.dk&utm_campaign=%2Fskoehed%2Fin-anbefaler%2Fskoehedsredaktoerens-favorit-den-magiske-rynkeudvisker&utm_medium=link&utm_term=skoenhed&utm_content=%2Fsaadan-kommer-du-af-med-sommerens-pigmentpletter)

Er der steder, som er mere udsatte end andre?

– Ja, du er mest udsat i ansigtet og på hals, décolleté og hænder, som typisk ikke er dækket af tøj.

Hvad gør man, når man har fået dem?

– Når du har fået pigmentpletter, skal du først og fremmest undlade at solbade og sørge for at bruge høj solfaktor. Hvis du ønsker at få reduceret pigmentpletterne, er der flere muligheder. Jeg anbefaler lpl, som er en lysbehandling, der reducerer eller fjerner pigmentpletterne. Salicylsyrepeeling er specielt egnet til pigmentpletter, der er kommet efter hormonelle udsving.

Hvordan kan man være sikker på, at det er pigmentpletter og ikke andre 'farlige' pletter?

– Du skal altid holde øje med dine 'pletter'! Hvis de begynder at forandre sig, eller du er i tvivl, så få dem tjekket hos en hudlæge. En almindelig pigmentplet er brun og som regel i hudniveau og ændrer sig ikke.

Disse fem vaner ødelægger dine negle (http://www.in.dk/skoenhed/in-anbefaler/5-ting-der-oedelaegger-dine-negle?utm_source=sondagsavisen.dk&utm_campaign=%2Fskoehed%2Fin-anbefaler%2F5-ting-der-oedelaegger-dine-negle&utm_medium=link&utm_term=skoenhed&utm_content=%2Fsaadan-kommer-du-af-med-sommerens-pigmentpletter)

Findes der en permanent behandling mod pigmentpletter?

– Desværre kan man aldrig love et permanent resultat ved behandling af pigment- pletter, da der er sket en skade i huden, som får cellerne i det område til at danne mere pigment for at beskytte huden. Den skade kan man ikke ændre, selv om vi kan reducere eller fjerne pigmentpletten med ovennævnte behandlinger, men pigmentpletten kan desværre komme tilbage, hvis vi ikke beskytter os i solen.

Originalt link:

Tilmeld Nyhedsbrev

* indicates required

Navn *

E-mail adresse *

Subscribe

FIND OS PÅ FACEBOOK

politikens-kamp-for-pressefrihed-er-et-marketingstunt/)



KROPPEN

De værste drikkevaner der øger din vægt

(<http://www.sondagsavisen.dk/sundhed/2016-10-21-de-vaerste-drikkevaner-der-oeger-din-vaegt/>)

ER DER MEGET STØJ PÅ DIN ARBEJDSPLADS?

- Ja, jeg kan ikke koncentrere mig
- Ja, men det er rart med lidt støj
- Nej, det er passende
- Nej, der er for stille

HVORDAN BRUGER DU DIT NETVÆRK, NÅR DU LEDER EFTER JOB?

- Jeg poster et par offentlige opslag, hvor jeg fortæller at jeg søger
- Jeg skriver til enkelte udvalgte
- Jeg bruger ikke mit netværk på den måde

SKRIVER DU DIN ALDER PÅ DIT CV?

- Nej, det kunne jeg aldrig finde på!
- Ja, naturligvis.
- Det kommer lidt an på situationen.