

## **Diatermi**

Även kallat nålepilering. En tunn strömförande nål förs ner i ett hårstrå och värmer upp och bränner hårsäcken. Kan även behandla blonda och gråa, grova hårstrån. Metoden är smärtsam och mycket tidskrävande. Risk för ärrbildningar och pigmentförändringar i huden. Hårborttagningen är inte 100 % permanent.

## **Allmänna råd**

Hårborttagning är påfrestande för huden, därför är det viktigt att du vårdar huden både före och efter hårborttagningen. Allmänna rekommendationer är att använda milda, oparfymerade produkter för rengöring och återfuktning/återfettning. Vissa har känsligare hud, det varierar från individ till individ hur huden reagerar. Några typiska reaktioner som kan uppstå i samband med hårborttagning är hudirritation, röda prickar och inåtväxande hårstrån.

Blonda fjun eller grova hårstrån kan avlägsnas med vaxning, epilatorbehandling, hårborttagningskräm, eller rakning.

Mörka fjun hos person med ljusare hudtyp (hudtyp 1-4) kan även testa blondering för att hårstråna ska bli mindre synliga eller behandling med Alexandritlaser, behandlingsresultat varierar.

Mörka grova hårstrån hos person med mörkare hudtyp (hudtyp 5) kan även testa behandling med Diod- eller Nd:YAG-laser.

Mörka, grova hårstrån hos en person med mörkare hudtyp (hudtyp 6) kan även testa behandling med Nd:YAG-laser.



**SÖDERSJUKHUSET**

HUDKLINIKEN MED SPECIALISTCENTRUM SEXUELL HÄLSA

## **METODER FÖR HÅRBORTTAGNING**



## Rakning

Rakning med rakapparat görs på torr hud. Rakning med rakhyvel görs på fuktad hud, rengör först huden noggrant, detta kommer att ge en effektivare rakning och minska risken för hudirritation.

- **Fördelar**  
Smärtfritt – om man inte skär sig.
- **Nackdelar**  
Man behöver raka ofta för att undvika synliga hår.  
Hårstråna kan upplevas vassa och grövre när de växer ut.  
Risk för hudirritation och hårsäcksinflammationer.

## Hårborttagningskräm

En hårborttagningskräm innehåller kemikalier som försvagar hårstrået så att det kan skrapas bort i nivå med huden. Krämen appliceras på huden och ska verka några minuter, enligt instruktion. Därefter skrapas man bort krämen (och håren) med en liten spatel som medföljer förpackningen. Innan du använder krämen är det viktigt att läsa bruksanvisningen noggrant.

- **Fördelar**  
Smärtfritt. Kan göras snabbt och lätt i hemmet.
- **Nackdelar**  
Man behöver använda krämen ofta för att undvika synliga hår. Är mindre lämplig att använda på intima områden då det kan ge hudirritation.

## Vaxning

Vaxning kan utföras i hemmet eller på salong. Rengör huden noggrant. Applicera en remsa med vaxet, dra därefter bort remsan snabbt med ett ryck. Hårstråna som har fastnat på remsan kommer att ryckas bort med hårroten, vilket innebär att det tar längre tid innan synliga hår växer fram jämfört med rakning eller hårborttagningskräm.

- **Fördelar**  
Långvarig effekt – upp till flera veckor som huden känns mjuk. Kan användas på hela kroppen. Hårstråna som kommer upp kan upplevas som mjuka.
- **Nackdelar**  
Smärta. Risk för hårsäcksinflammationer och inåtväxande hårstrån. Hårstråna måste ha en viss längd, ungefär en halv centimeter, för att kunna fastna på vaxremsan och ryckas bort.

## Epilator

Ser ut som en liten rakapparat men istället för att hårstråna skärs av kommer de att ryckas bort med hårroten. Epilator kan användas i hemmet och även när hårstråna är ganska korta. För övrigt samma för- och nackdelar som med vaxning, dvs. effekt under flera veckor men risk för hårsäcksinflammationer och inåtväxande hårstrån.

## Plockning

Plockning med pincett avlägsnar snabbt och lätt hårstrån.

## Laserbehandling

Laserbehandling är en effektiv hårreduceringsmetod. Själva behandlingen går snabbt, men upprepade behandlingar behövs då endast hårstrån i växtfasen påverkas. Ett handstycke som liknar en hårtork sätts mot huden eller hålls strax ovanför. Från munstycket skjuts laserljus mot huden som värmer upp och bränner hårsäckarna. Efter några behandlingar når du ett mer eller mindre hårfritt resultat.

- **Fördelar**  
Permanent hårreducering. Hela kroppen kan behandlas.
- **Nackdelar**  
Smärta. Upprepade behandlingar krävs. Bara effekt på pigmentinnehållande hårstrån. Hårborttagningen är inte 100 % permanent. Vid solbrunhet eller mörkare hudtyper kan finnas risk för brännskador och pigmentförändringar i huden.