

## Hormoncreme

---

### Hvad er hormoncreme

Hormoncreme er en creme, salve eller linement, der er blandet med binyrebarkhormoner.

I daglig tale kalder vi dem alle for hormoncremer eller steroidcremer.

I nogle hormoncremer er der bakteriedræbende eller svampedræbende stoffer.

De fleste hormoncremer fås kun på recept.

### Hvordan virker hormoncreme

- Dæmper kløe
- Dæmper rødme
- Dæmper hævelse af huden
- Nogle fjerner bakterier eller svampe

### Forskellige styrker af hormoncreme

Hormoncremer inddeles i fire grupper, hvor gruppe 1 er den mildeste og gruppe 4 er den stærkeste.

### Hvor på kroppen må de forskellige hormoncremer bruges

- **Gruppe 1:** Må bruges overalt.
- **Gruppe 2:** Må bruges overalt, dog forsigtighed i øjenomgivelserne.
- **Gruppe 3:** Må bruges på ryg, mave, arme og ben. Må kun bruges i ansigtet, armhuler, hudfolder, lyske eller kønsdele efter lægeordination.
- **Gruppe 4:** Hos voksne må de bruges på ryg, mave, arme og ben. Må kun bruges i ansigt, armhuler, hudfolder, lyske eller kønsdele efter lægeordination.

Må kun bruges af børn efter lægeordination.

### Fedtindhold i hormoncreme

Afhængigt af fedtindholdet i hormoncremerne inddeles de i 4 grupper.

- **Gel, lotion eller linement** indeholder ca. 13-15 % fedt.
- **Cremer** indeholder ca. 20-30 % fedt.
- **Fedtcremer** indeholder ca. 70 % fedt.
- **Salver og fedtsalver** indeholder ca. 100 % fedt.

### Hvordan bruges hormoncreme

Det er vigtigt altid at følge lægens anvisninger for hvor, hvor ofte og hvor længe der skal smøres med hormoncreme. Hvis ikke anvisningerne følges, er der risiko for, at behandlingen ikke virker eller der kommer bivirkninger.

Dog er der nogle generelle retningslinjer:

- Hormoncreme bruges 1-2 gange om dagen.
- Hormoncreme bør bruges lige efter badet for at opnå den største effekt. Desuden anbefales det at smøre 1 til 2 timer inden sengetid for at opnå den største kløestillende effekt.
- Det er en god ide at lægge hormoncremen på en spatel, når du begynder at smøre, så har du styr på, hvor meget hormoncreme du bruger.
- Hormoncreme skal altid smøres på huden i et tyndt lag, der opnås ikke bedre effekt ved at smøre i et tykt lag, tværtimod øges risikoen for bivirkninger.

- Hormoncreme smøres på huden med lange bløde strøg. Der skal smøres i hårenes retning, hvilket som regel er oppefra og ned. Gnides cremen ind i huden med cirkulære bevægelser, er der risiko for at irritere hårsækkene, og derved danne små bumser.
- Når du føler, at hormoncremen er trængt ind i huden, kan du smøre huden med en fugtighedscreme.
- Det er vigtigt, altid at trappe ud af behandlingen med hormoncreme. Stoppes behandlingen brat, er der risiko for genopblussen af sygdommen.

**„Fingerspidsreglen”**

Det kan være svært at vide, hvad et tyndt lag er, når man skal smøre med hormoncreme. Derfor er der lavet en fingerspidsregel. Den mængde hormoncreme der kan ligge på det yderste led af en voksens persons pegefinger kaldes 1 fingerspidsenhed (FSE)

**Antal fingerspidsenheder pr. smøring:***Spædbørn 0-1 år*

Ansigt og hals	1
En hånd	¼
En arm	¾
En fod	¼
Et ben	1 ¼
Krop foran	1 ½
Krop ryg	1 ½

*Småbørn 1-7 år*

Ansigt og hals	1
En hånd	½
En arm	1
En fod	½

Et ben	2
Krop foran	2
Krop ryg	2

*Større børn 7 – 16 år*

Ansigt og hals	2
En hånd	½
En arm	1½
En fod	1 ¼
Et ben	3 ¾
Krop foran	4½
Krop ryg	4½

*Voksne over 16 år*

Ansigt og hals	2 ½
En hånd	1
En arm	3
En fod	2
Et ben	6
Krop foran	7
Krop ryg	7

**Bivirkninger**

Risikoen for bivirkninger er lille, hvis hormoncremerne bruges som anbefalet.

De mulige bivirkninger, som af og til ses ved lang tids brug af stærke hormoncreme er:

- Tynd pergamentagtig hud.
- Blodsprængninger i de små kar.
- Striber i huden (strækmærker).
- Bumser.
- Øget lokal hårvækst.
- Grøn eller Grå stær ved brug omkring øjnene.

CW/januar 16.01.2006

*Information om*  
**Hormoncreme**

---

Dermatologisk Afdeling  
Roskilde Sygehus