

Melasma

Graviditetsmaske

Melasma er en ufarlig hudtilstand, der viser sig som brune eller gråbrune pletter og plamager i ansigtet, oftest på kinder, pande, næseryg og på overlæben. Tilstanden ses hyppigst hos kvinder i den fødedygtige alder, især ved graviditet eller ved brug af p-piller eller hormonbehandling.

Melasma skyldes en øget produktion af pigment (melanin) i huden, som aktiveres af sollys, hormoner og genetik. Tilstanden kaldes derfor også ofte for "graviditetsmaske".

Melasma opstår, når hudens pigmentceller (melanocytter) bliver overstimulerede og danner for meget pigment.

De vigtigste udløsende faktorer er:

- Soleksponering – UV-stråler stimulerer pigmentdannelse.
- Hormonpåvirkning – især under graviditet, ved brug af p-piller eller hormonbehandling.
- Genetisk disposition – tilstanden ses hyppigere hos personer med mørkere hudtyper.
- Varme og lys (også uden UV) kan forværre tilstanden.

Melasma er ikke smitsom og giver ingen fysiske gener, men kan have kosmetisk betydning og påvirke selvopfattelsen.



Melasma viser sig ved

- Uregelmæssige, lyse- til mørkebrune pletter i ansigtet
- Oftest symmetrisk (samme område på begge sider af ansigtet)
- Ingen hævelse, ruhed eller smerte
- Forværring om sommeren og bedring om vinteren

De mest almindelige områder er:

- Kinder
- Pande
- Næseryg
- Overlæbe
- Hage

Diagnosen stilles ud fra hudens udseende og sygehistorie, især i relation til sol, graviditet eller hormonbrug.

Lægen kan undersøge huden med Woods lampe (UV-lys) for bedre at vurdere pigmentets dybde.

I sjældne tilfælde kan man tage en hudbiopsi for at udelukke andre pigmentforandringer.

Melasma kan være langvarig, men tilstanden er ufarlig, og mange oplever forbedring over tid – især hvis udløsende faktorer fjernes.

De vigtigste behandlingsprincipper er:

- Brug høj solfaktor (SPF 50+) dagligt året rundt, også i overskyet vejr.
- Brug hat, solbriller og skygge, undgå direkte sol i dagtimerne.
- Undgå solarier.

Behandling kan reducere pigmentet, men kræver tålmodighed og langvarig indsats. Muligheder kan være:

- Blegecremer med hydroquinon eller andre pigmenthæmmende stoffer (azelaic syre, kojinsyre, niacinamid)
- Retinoider (vitamin A-creme) som øger cellefornyelsen
- Kemisk peeling eller mikroneedling
- Laser- eller lysbehandling – kan være effektiv, men risiko for tilbagefald og irritation findes

-
- Undgå sol og brug daglig solcreme
 - Brug makeup med solfilter
 - Undgå varme og UV-eksponering i længere tid ad gangen
 - Hav tålmodighed – melasma bleger sig langsomt over måneder
 - Sørg for mild hudpleje for at undgå irritation