

# DECUBAL

EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Ingen parfume,  
farvestoffer eller  
parabener!



# Pleje af hårbunden



# Får hårbunden nok opmærksomhed?

Hårbunden er der ikke mange der tænker på i det daglige. Den lever sit skjulte liv dækket af hår, og først i det øjeblik der kommer problemer i form af sygdom, kløe eller skæl, får den vores opmærksomhed.

Huden i hårbunden holdes normalt smidig og tilpas fedtet ved hjælp af talgkirtlerne. Hvis der er en overproduktion, vil hår og hårbund føles fedtet og modsat hvis der er nedsat produktion, vil hårbunden føles stram, kløende, skællende og irriteret.

Tør hud i hårbunden kan man som regel selv pleje. Er du i tvivl om årsagen til din tørre hovedbund, bør du gå til din læge. Den rette behandling hos lægen og herefter forebyggelse kan være med til, at problemet ikke opstår igen.

**Tør hårbund  
kan du  
som regel selv  
pleje!**



# Hvad er tør hårbund?

## Typiske tegn på tør hårbund

- Irriterende stram, tørhedsførelse i hårbunden
- Fine hvide skæl
- Kløe

## Tør hårbund kan skyldes

- At man vasker sit hår for ofte
- At man bruger en shampoo der har et højt indhold af vaske- ingredienser / hudirriterende indholdsstoffer
- Visse medikamenter kan give tør hårbund, så spørg din læge hvis du får medicin.

**Husk at også de hårprodukter, du bruger, kan udtørre og genere hårbunden.**

## Tør hud

Mange børn og voksne der lider af tør hud oplever også at have det i hårbunden. Det kan forværres med kløe og små (irriterende) hvide skæl, der drysser ned på tøjet.

Problemet er som regel værst om vinteren.

## Hvordan kan jeg pleje en tør hårbund?

- Brug en mild shampoo uden parfume
- Brug tempereret og ikke for varmt vand
- Afpas hyppigheden af hårvask efter din hudtype
- Brug føntørrer ved laveste temperatur.

## Decubal dry scalp treatment

Prøv en hårbundskur med Decubal dry scalp treatment 1-2 gange om ugen, eller hver dag hvis du føler behov.

Hårkuren indeholder ingredienser der plejer hårbunden.

Hvis hårbunden er meget tør, kan massage af hårbunden med en neutral, uparfumeret olie, som f.eks. Decubal body oil, hjælpe. Olien skal sidde i hårbunden nogle timer, gerne natten over, og kan derefter vaskes ud.



**Du kan søge råd og vejledning på apoteket eller på Decubal's kundeklub: [www.decubalplus.dk](http://www.decubalplus.dk)**

# Skæleksem er en meget almindelig hudsygdom

## Tegn på skæleksem

- Skællende, kløende udslet i hårbunden
- Irriterende skæl der drysser ned i ansigtet
- Der ses også ofte skællende rødt eksem i panden, på brystet og omkring næsen.
- Eksemet forværres af stress

Skæleksem skyldes en hudsvamp som vi alle har på huden, men som hos nogle personer giver disse symptomer.

**Hvis du skal bruge skælshampoo mod hudsvampen, så læs brugsanvisningen nøje. Shampooen skal som regel sidde i håret et bestemt antal minutter før den vaskes ud.**

Diagnosen kan stilles af din læge eller hudlæge, og milde tilfælde kan behandles med en speciel medicinsk shampoo, der typisk skal anvendes i en periode til skællene er væk, men stil ikke shampooen for langt væk, for problemet kommer ofte igen, måske i en stresset periode. Så er det om at komme i gang med behandlingen igen. Jo før jo bedre.

I sværere tilfælde kan det være nødvendigt med yderligere medicinsk behandling.



# Kontaktallergi i hårbunden

## Tegn på allergisk kontakteksem i hårbunden.

- Kløe og irritation
- Rødme
- Skæl
- I svære tilfælde sår

Huden i hårbunden kan også reagere med eksem, hvis den udsættes for ting eller ingredienser du har kontaktallergi over for.

Det kan f.eks. være allergi over for parfume, hårfarve eller nikkel. Parfume er der i mange hårprodukter og hvis du er allergisk over for parfume, kan hårbunden blive rød, kløende og skællende med små hvide skæl. Er du allergisk over for nikkel, kan en nikkelholdig hårbøjle eller et hårspænde give de samme symptomer.

Hvis du har mistanke om at dine problemer i hårbunden skyldes allergi, kan det testes hos hudlægen ved hjælp af en hudtest (lappeprøver).

**Hvis du undgår at komme i berøring med det du ikke kan tåle, vil du efter eksemet er behandlet, sandsynligvis, ikke få problemet igen.**

## TIPS!

- Decubal shampoo er specielt udviklet til tør hårbund.
- Decubal anti-itch gel virker kølende og kløestillende her og nu - tag den med i tasken, så har du den kløestillende "førstehjælp" ved hånden, når du skal bruge den.



# Psoriasis i hårbunden

## Tegn på psoriasis i hårbunden

- Hvidgule stearinagtige skæl
- Skællende sidder ofte i hårkanten, men kan sidde overalt i hårbunden, og brede sig ned i panden.
- Kløe

Der er flere former for psoriasis og de tørre skællende pletter kan sidde overalt på kroppen. Man kan have lidt eller meget psoriasis, og symptomerne kan svinge meget. Så meget, at nogle i lange perioder er helt fri for psoriasis.

Normalt tager det 28 dage fra en hudcelle dannes til den afstødes som skæl. Ved psoriasis tager denne proces kun ca. 4 dage. Det giver derfor en masse skæl, der drysser.

I hårbunden kan der være en enkelt skællende plet, men også hele hårbunden kan være dækket med irriterende, kløende tykke skæl, der drysser ned på tøjet.



Pleje og behandling skal deles op i to dele:

1. Skællene skal fjernes, hvilket gøres bedst ved at smøre hårbunden med en skælløsende salve eller creme (få mere vejledning på apoteket).
2. Når skællene er væk, kan en medicinsk lokalbehandling komme til at virke. Til hårvask findes der flere forskellige skælopløsende shampoo'er, som du kan købe på apoteket.

**Psoriasis er en hudsygdom der rammer 2-3 % af befolkningen.**

### **Få hjælp til at smøre din hårbund**

Det er besværligt og krævende at smøre sin hårbund selv. Det kan sagtens lade sig gøre, men det er en god ide at blive aflastet ind imellem, så spørg familie eller venner om hjælp. De fleste vil bare være glade for at hjælpe.

### **Når børn skal smøres**

Når børn skal have smurt hårbund, er det vigtigt at det bliver gjort i en god stemning og så skånsomt som muligt. Gør hårbundsbehandlingen til en god oplevelse. Benyt lejligheden til at hygge – sæt evt. en dvd på. Mange børn oplever at det er rart og beroligende.

### **Efter behandlingen**

Når du har behandlet hårbunden med salve, olie eller fed creme, kan det ikke undgås at håret bliver fedtet.

Når du efterfølgende skal vaske håret, er det bedst at komme shampoo i det tørre hår, altså inden du kommer vand i håret. Dette gør udvaskningen meget lettere.

**Brug jævnligt  
en skælopløsende  
shampoo  
for at forebygge  
skæl.**



# Flere TIPS!

## Decubal shampoo

er specielt udviklet til tør hårbund. Den er uden parfume og indeholder fugtgivende og blødgørende ingredienser.



## Decubal dry scalp treatment

hårkur plejer huden og virker antiirriterende, kølende og kløestillende på hårbunden. Kan bruges 1-2 gange om ugen, eller hver dag hvis du føler behov. Skal vaskes ud.



## Decubal anti-itch gel

virker kølende og kløestillende her og nu. Tag den med i tasken, så er den kløestillende "førstehjælp" ved hånden når du skal bruge den. Den kan hurtigt fordeles i hårbunden, og fedter ikke nævneværdigt (skal ikke vaskes ud, og er derfor nem at bruge uden for hjemmet).



Når det klør i hårbunden - ja så klør de fleste igen. Det er naturligt, men vær opmærksom på, det kan blive en dårlig vane at man klør og kradsner i hårbunden, egentlig uden at man tænker over det.

## Decubal shower & bath oil

Hvis det daglige brusebad er lig med tør og irriteret hud, så brug denne olie som familiens vaske- og badeprodukt.

Decubal shower & bath oil indeholder mange milde, effektive ingredienser, som fugter og blødgør - blandt andet kamille, E-vitamin og jojobaolie.

Kan med fordel også anvendes i badekarret.

Decubal shower & bath oil er drøj i brug. Hæld blot lidt olie ud i hånden, tilføj en anelse vand og olien skummes godt op. Rækker til hele kroppen.



**DECUBAL**  
EXPERT CARE FOR DRY SKIN