

# Kan mjukgörande hudsalvor motverka sitt syfte?

Torr liksom brännande hud och värk i kroppen och muskler är ett stort problem för fibromyalgipatienter. De lägger ner både tid och pengar på fuktgivande krämer och mjukgörande kroppslotioner för att lindra sina problem. Till vilken nytta?

Kosmetikans nackdelar har debatterats i över hundra år och det har handlat om allt från bly i ansiktspuder till kvicksilver i blekmedel. Huvudingrediensen i kosmetikaproducter är ofta mineralolja, som är ett främmande ämne för mänsklig hud. Ofta tillsätts dessutom alkohol eller annat lösningsmedel för att produkterna lättare ska kunna tränga igenom huden och resultatet blir det motsatta, då lösningen torkar ut huden och ökar behovet av fuktgivande och mjukgörande krämer.

## Liten studie bör bli större

Studien genomfördes i Norge 1995-99 av Berit Sverdrup, som nu är reumatolog vid Mälarsjukhuset, och publicerades under våren 2004 i en artikel i *Journal of Women's Health*.

Syftet med pilotstudien var att se om personer med fibromyalgi kunde förbättras genom minskad användning av kosmetika. Den smärta i musklerna som patienterna beskrev skulle kunna vara resultat av en inflammation förorsakad av alltför ambitiöst tvättande och användning av kosmetika.

I studien deltog 48 kvinnor med diagnostiserad fibromyalgi. De var i åldern 16-75 år och använde regelbundet hudlotioner, salvor och krämer. Deltagarna lottades till en experimentgrupp respektive till en kontrollgrupp. Ex-

perimentgruppen fick skriftliga och muntliga instruktioner om hur de skulle försöka minska sin kosmetikaanvändning för att vara rädda om sitt eget biologiska hudfett. Därför skulle de använda diskhandskar vid kontakt med rengöringsmedel vid disk, handtvätt och annan rengöring. De skulle undvika för mycket schampo och



Berit Sverdrup  
forskar vidare.



tvål vid dusch och bad samt rekommenderades även att använda arbetshandskar vid grövre och smutsigare arbete som vid trädgårdsarbete.

## Kosmetikafria mådde bättre

Grupperna följdes upp regelbundet och det visade sig att försökspersonerna lyckades minska eller sluta helt med användandet av kosmetika. Efter två år upplevde experimentgruppen att de kände mindre smärta och var mindre stela. Tröttheten var inte heller så påfallande som tidigare och de sov bättre eller längre. Även deras fysik och välbefinnande förbättrades.

Personerna i kontrollgruppen fick inte någon information om experimentgruppens ändrade livsstil, men fick i övrigt samma information vad gällde träning och annan behandling. De båda grupperna följdes på samma sätt under testperioden, men resultaten för kontrollgruppen visade inte på några förändring liknande dem för experimentgruppen.

– Resultaten borde, även om detta bara var en pilotstudie, motivera till fler och större studier om kosmetikas eventuella negativa effekt på fibromyalgi och kanske också på andra tillstånd. Det står alltid patienten fritt att pröva och är dessutom helt gratis, och män klarar sig i regel alldeles utmärkt utan dylika produkter, säger Berit Sverdrup.

TEXT: YVONNE ENMAN & INGER KULL