



Vikten av att ge mer till

hals & DEKOLLETAGE

Huden på halsen och dekolletaget är tunn och känslig. Och utsatt! Få ställen blir så exponerade för solen – något som vi lätt glömmer bort.

Av Malin Carlsson · Foto Anna Kallberg och Scanpix · Telefonlista på sidan 113

Du vårdar ansiktet ömt med både rengöring, masker och crèmer men nedanför käken är det oftast slut på omtanken. Därför är det inte så konstigt att det är just på dessa ställen som ålderstecken med slapp hud, rynkor, linjer och åldersfläckar visar sig tidigt och tydligt. Men det är aldrig för sent att börja ta hand om

sin hud. Den blir inte ung på nytt, men att skjuta ålderstecken framåt och ge huden allt för att den ska må bra och ha fin lyster räcker långt.

– Huden på halsen och dekolletaget skiljer sig från all annan hud på kroppen därför att det finns en tunn platt muskel i huden där som heter platysma. Den muskeln kan bidra till att göra

dekolletaget lite rynkigare när man blir äldre och kan också ge tråkiga nedåtgående stråk i huden under käklinjen, så kallade platysmaband. I övrigt är huden på halsen ganska tunn och mår väldigt väl av att smörjas in med bra crèmer, säger Pyra Haglund, leg läkare och med dr på Stureplanskliniken.

Solen är en av de absolut främsta

Hur är huden uppbyggd?

Överhuden är tjockast i handflatorna och tunnast på ögonlocken och halsen. Detta yttersta lager består av förhornade celler (döda celler) som förhindrar huden från att torka ut. Det innehåller även melanocyter (pigmentbildande celler) som skyddar mot UV-strålning.

Läderhuden, det mellersta lagret, består av protein, fibrer, kollagen och elastin. Med åldern minskar produktionen av de elastiska fibrerna samtidigt som de under årens lopp förstörs av solen.

Underhuden innehåller fettceller och bindväv och är värmeisolerande och stötdämpande.

faktorerna som bidrar till att din hud får ålderstecken som rynkor och pigmenteringar. Och huden på just detta område är alltså partier som ofta råkar extra illa ut. Man glömmer helt enkelt vilka solfångare dessa områden är, fritt exponerade i halsringningen.

Simone Kehler Rosenlind, hudläkare på sjukhuset Ryhov, är väl bekant med problemet.

– Som hudläkare ser jag ofta solskador på just hals och dekolletage bara för att just dessa partier är mer utsatta för solexponering. Det är rynkor, fina linjer och pigmentrubbingar. Det naturliga åldrandet ska du vara stolt över. Men det går att minimera ålderstecken som just rynkor och pigmentrubbingar genom att undvika det överdrivna solandet. Det och rökning gör definitivt att ålderstecknen accelererar, menar Simone Kehler Rosenlind.

Patricia Ruthberg, hudterapeut på Akademikliniken, håller med om att det är både externa och interna faktorer som påverkar din hud.

– Det handlar mycket om livsstil. Kanske du vistas mycket ute, åker på många skidsemestrar, lever bättniv och ständigt utsätter huden för mycket sol, vind, kyla... Och vad du äter och om du röker påverkar definitivt hudens utseende, säger hon.

I dag finns alltmer skraddade produkter som punktmarkerar olika områden

på kroppen. Just nu är anti age-produkter för ansiktets konturer, halsen och dekolletaget superaktuella. Vad kan då dessa crèmer göra för dig? Först och främst tillför de fukt. En ständigt fukt-mättad hud ser alltid finare och fräschare ut än en torr och glåmig. Och huden blir torrare ju äldre du blir. Sedan innehåller crèmerna olika uppstramande ingredienser som ska tränga längre ner i hudlagren, och blekande ingredienser som är riktade mot åldersfläckar.

– Om en crème också innehåller lite aha-syra så får man en förnyande effekt på huden med slätare yta, bättre glans och lyster, färre pigmentfläckar och bättre elasticitet, berättar Pyra Haglund.

Hur mycket crèmerna hjälper beror på vem man frågar men att de jobbar på att skjuta ålderstecknen framåt och ge en fräsch hy i det långa perspektivet kan alla enas om.

– Att alltid använda solskyddscrème är det allra viktigaste. För att sedan hålla huden mjuk och smidig kan du smörja dig med mjukgörande crèmer som till exempel innehåller karbamid. Karbamid är ett vattenbindande ämne som påverkar det yttersta hornlagret så huden ser mindre torr ut, säger Simone Kehler Rosenlind.

– Det finns alltid något du kan göra, även när ålderstecknen redan visat sig! Vill du satsa på en crème så fråga i butik eller hudvårdssalongen vad som

Passa på att massera!

När du masserar in din crème så gör det med omsorg! Det blir två minuters avslappning och omvårdnad med positiva bieffekter. Ökad blodcirkulation till exempel som i sin tur är välgörande för huden. Använd fingertopparna och gör små, lätta cirklande rörelser. På halsen från hakan bakåt längs halsen. På dekolletaget från hakan ner mot bröstet.

finns i burken – vad den innehåller och vad dess begränsning är, säger Patricia Ruthberg.

Så smörj, smörj, smörj! Ta inte bara det som blir över på fingertopparna när du masserat in din dagcrème i ansiktet, och dutta det under hakan! Nej, slösa med den ända ner till bröstet. Eller hitta en favorit bland alla specialcrèmer och ge halsen och dekolletaget extra lyxig specialvård varje dag. Och fortsatt njut av solen – med solskydd!

– Ja, möt *aldrig* den första solen utan solskyddsfaktor 30 – minst! Solskydd är verkligen A och O, avslutar Patricia Ruthberg. ■

När du vill göra ännu mer

Lider du av att linjerna och rynkorna i dekolletaget är djupa och känner att du vill satsa på något mera drastiskt? Då kan till exempel Botox och Restylane hjälpa till att släta ut. Restylane Vital Light är nyligen framtagen just för områden med tunnare och känsligare hud. När det gäller pigmenteringar är behandlingar med laser ett effektivt alternativ. Dessa typer av behandlingar utförs på privata kliniker.

Crèmer med koll ▶