

Hverning á að nota útvortis sterakrem

Notkun exemlyfja sem notuð eru tvisvar á dag

1. vika	Berið exemlyfið á kvölds og morgna
2. vika	Berið exemlyfið á einu sinni á dag
3. vika	Berið exemlyfið á annan hvern dag
4. vika	Berið exemlyfið á tvisvar í viku, t.d. mánudaga og fimmtudaga
5-8. vika	Berið lyfið á vikulega
	Berið eingöngu á húðbreytingar

Dæmi um lyf: Ibaril, Betnovat, Dermovat, Emovat, Synalar, Locoid, Pevisone

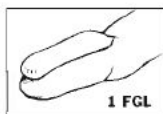
Notið rakakrem daglega

Dæmi um rakakrem	
	Akvósum
	Decubal
	Locoabase og Locaobase repair
	Hydrophilicum
	Neribase
	Bláa lóns krem
	Bláa lóns krem feitt
	AD smyrsl
	Vaselín

Fólk er oft óvísst hver mikið þarf að nota af útvortis lyfjum. Þá má styðjast við töflurnar hér að neðan:

Hve mikið á að nota í hvert skipti?

Þessar skammtaleiðbeiningar byggja á að ein lengja kreams/smýrslis á fremsta lið vísingurs þeki um 286 cm² (c.a. 2 lófa). Þetta magn, ein fingurgómslengja, (1 FGL), samsvarar að meðaltali um 0,49 g hjá körlum en 0,43 g hjá konum.¹



Magn kreams (FGL) sem þarf í eitt skipti

FULLORÐNIR (70 kg):	FGL [1 skipti ²]
Andlit og háls	2 ¹ / ₂
Handleggur	3
Hönd	1
Bolur framan	7
Bolur aftan	7
Fótleggur	6
Fótur	2
Allur líkaminn	40 ¹ / ₂

BÖRN	3-12 mánn	1-2 ára	3-5 ára	6-10 ára
Andlit og háls	1	1 ¹ / ₂	1 ¹ / ₂	2
Handleggur og hönd	1	1 ¹ / ₂	2	2 ¹ / ₂
Fótleggur og fótur	1 ¹ / ₂	2	3	4 ¹ / ₂
Bolur framan	1	2	3	3 ¹ / ₂
Bolur aftan og rass	1 ¹ / ₂	3	3 ¹ / ₂	5
Allur líkaminn	8 ¹ / ₂	13 ¹ / ₂	18	24 ¹ / ₂

Vikunotkun húðtera tvisvar á dag.

Magn hleypur á 5 grómmum.

FULLORÐNIR (70 kg):	VIKUNOTKUN 2 svar á dag
Hársvörður	30 ml
Andlit og háls	15 g
Handleggur	20 g
Hönd	5 g
Bolur framan	50 g
Bolur aftan	50 g
Fótleggur	40 g
Fótur	15 g
Allur líkaminn	275 g

BÖRN	3-12 mánn	1-2 ára	3-5 ára	6-10 ára
Andlit og háls	5 g	10 g	10 g	10 g
Handleggur og hönd	5 g	10 g	10 g	15 g
Fótleggur og fótur	10 g	10 g	20 g	25 g
Bolur framan	5 g	10 g	20 g	20 g
Bolur aftan og rass	10 g	20 g	20 g	30 g
Allur líkaminn	50 g	80 g	110 g	140 g

Miðað er við 1 FGL hjá fullorðnum.

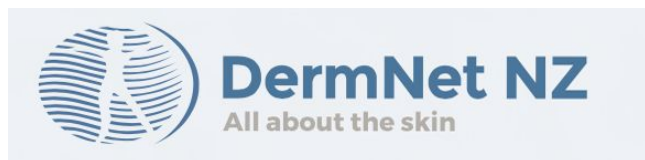
Ei **Cutivat** er notað einu sinni á dag þarf að helminga vikunotkun.

Tilv:

1. Long C.C., Finlay A.Y. *The fingertip unit. A new practical measure.* Clinical and Experimental Dermatology. 1991;16: 444-447.
2. Long C.C., Mills C.M., Finlay A.Y. *Practical guide to topical therapy in children.* Journal of Dermatology 1998;138: 293-296.



Frekari upplýsingar á:



<https://www.dermnetnz.org/topics/topical-steroid/>