

LloydsPharma

# Acne

## Zo pak je het aan



Acne is een veel voorkomende huidandoening waarvan de meeste mensen op één of ander moment wel eens last hebben. Het kan gaan over een milde vorm van acne die snel weer verdwijnt, maar acne kan ook ernstig zijn en littekens achterlaten. Hoe dan ook kan het een impact hebben op je gemoedstoestand en je zelfvertrouwen ondermijnen.

In deze folder vind je alle raad en informatie die je nodig hebt om je acne onder controle te houden en je te helpen zoveel mogelijk voordeel uit je behandeling te halen.

### Wat is acne precies?

Acne wordt gekenmerkt door puistjes, gaande van mee-eters tot met pus gevulde cysten, die meestal op het gelaat, de rug en de borst verschijnen. Acne is niet besmettelijk. Sommige mensen krijgen slechts enkele puistjes, anderen dan weer zeer veel.

Acne ontstaat wanneer talg (sebum), een olieachtige afscheiding geproduceerd door de talgklieren, zich mengt met dode huidcellen waardoor de poriën verstopt raken. Dit stimuleert de groei van bacteriën die vervolgens een ontstekingsreactie veroorzaken.

### Wie krijgt acne?

Nagenoeg elke adolescent vertoont acne tijdens de puberteit. Dit is te wijten aan hormonale veranderingen die de productie van sebum doen toenemen. Acne verdwijnt meestal spontaan rond de leeftijd van 20 jaar. Tegenwoordig komt acne echter meer en meer ook bij volwassenen voor, meer bepaald bij personen die 25 jaar of ouder zijn. Het treedt vaker op bij vrouwen dan bij mannen.

### Een goede huidverzorgingsroutine is onmisbaar

Er bestaan verschillende verzorgingsproducten voor de probleemhuid. De algemene regel is dat je moet reinigen, tonifiëren en verzorgen, zelfs al merk je al verbetering op van je acne. Het vinden van de producten die bij jou het beste resultaat geven, kan enige tijd in beslag nemen. Je kan hierover altijd raad vragen aan je apotheker.

#### Stap 1 – Reinigen

Reinig 's morgens en 's avonds met een aangepast product om de huid van onzuiverheden en overtollige talg te ontdoen. Reinigen helpt de gezonde balans van de huid in stand te houden en ondersteunt het natuurlijke regeneratieproces. Verwijder eventuele oogmake-up best met een aparte make-up verwijderaar. Spoel het reinigingsproduct steeds grondig af met lauw water.

#### Stap 2 – Tonifiëren

Een tonic verwijdert eventuele sporen van het reinigingsproduct, verfrist de huid, verkleint de poriën en herstelt de natuurlijke pH-waarde. Een onmisbare tweede stap die ook nog eens de laatste restjes vuil kan verwijderen.

#### Stap 3 – Verzorgen en behandelen

Eindig door een aangepaste verzorgingscrème aan te brengen. Kies een vochtinbrengende crème met een lichte textuur, dit wil zeggen op waterbasis. Hydratatie is een belangrijke stap naar een gezonde huid en voorkomt schade door eventuele uitdrogende behandelingsproducten. Gebruik alleen maar niet-comedogene producten. Dit betekent dat ze de poriën niet verstoppert.

Bij milde tot matige vormen van acne kan één of twee keer per dag na het tonifiëren een specifieke acnebehandeling aangebracht worden.

## Enkele tips voor een gezonde huid

- Scrub je huid niet dagelijks aangezien ze hierdoor geïrriteerd kan raken.
- Reinig je huid met milde reinigingsproducten en niet meer dan twee keer per dag. Overmatig reinigen stimuleert je huid namelijk om nog meer talg te produceren, waardoor het probleem verergert.
- Gebruik lauw water wanneer je je wast.
- Knijp je puistjes niet uit. Hierdoor kunnen littekens ontstaan en ontstekingen verergeren.
- Desinfecteer eventuele wondjes met een ontsmettingsmiddel.
- Gebruik niet-comedogene make-up op waterbasis en vermijd dekkende crèmes.
- Verwijder je make-up altijd voor het slapengaan.
- Gebruik een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor aangezien de zon acne doet verergeren.
- Was je haar regelmatig en probeer ervoor te zorgen dat het niet in je gezicht hangt.

## Wat zijn de behandelingen?

Om zo veel mogelijk voordeel uit deze behandelingen te halen, volg je best nog steeds de huidverzorgingsroutine in drie stappen.

## Vrij verkrijgbare behandelingen

Een aantal lokale acnebehandelingen kan je zonder voorschrift verkrijgen:

- **Benzoylperoxide** in gelvorm wordt één keer per dag 's avonds aangebracht. Het doodt de bacteriën op je huid en is verkrijgbaar in verschillende sterktes: 5 % en 10 %. Probeer altijd eerst het minst sterke product vooraleer je, indien nodig, overschakelt op het sterker product. Wanneer je onmiddellijk het sterker product gebruikt, kan dit je huid irriteren, waardoor die pijnlijk en rood kan worden. Benzoylperoxide is ook beschikbaar onder de vorm van een reiniging die één- of tweemaal daags kan gebruikt worden.
- **Topische antibiotica** doden de huidbacteriën die bij het ontstaan van acne betrokken zijn. Ze worden één of twee keer per dag aangebracht. Ze worden meestal gebruikt in combinatie met andere middelen om te vermijden dat de bacteriën resistent worden tegen de behandeling. Bij sommige mensen kunnen deze middelen lichte irritatie veroorzaken.

Deze behandelingen kunnen erg doeltreffend zijn bij lichte tot matige acne, maar hebben enige tijd nodig vooraleer ze beginnen te werken, vaak tot drie maanden.



Ik verzorg mijn huid  
elke dag om mijn  
acne onder controle  
te houden!

## Behandelingen op voorschrift

Als de vrij verkrijgbare producten niet volstaan om je acne onder controle te krijgen, raadpleeg je best je huisarts of dermatoloog. Hij kan je dan een behandeling voorschrijven die enkel op voorschrift verkrijgbaar is.

- **Azelaïnezuur** in crèmevorm helpt dode huid te verwijderen. Gewoonlijk wordt dit product twee keer per dag aangebracht. De bijwerkingen zijn meestal mild, maar roodheid en jeuk kunnen optreden.
- **Adapaleen** is beschikbaar in gel of crème en helpt eveneens de dode huid te verwijderen. Het heeft daarnaast ook een ontstekingsremmende werking. Dit product dient één keer per dag 's avonds aangebracht te worden. Adapaleen kan echter de huid irriteren waardoor je in het begin de gel of crème best één keer om de twee dagen aanbrengt

- **Orale antibiotica** worden meestal gegeven in een kuur van vier tot zes maanden. Ze kunnen je huid gevoeliger maken voor zonlicht. Wanneer je in de zon komt, moet je je dus extra beschermen om niet te verbranden.
- **Isotretinoïne** in pilvorm wordt enkel gebruikt bij zeer ernstige gevallen. Het vermindert de talgafscheiding. Dit product mag absoluut niet gebruikt worden bij zwangerschap of zwangerschapswens. Je huid en lippen drogen bij gebruik van isotretinoïne sterk uit en dienen dus extra goed gevoed te worden tijdens de behandeling. Ook maakt isotretinoïne je huid gevoeliger voor zonlicht.

Het is belangrijk dat je je behandeling toepast zoals aangeraden door je huisarts of apotheker. Raadpleeg je apotheker indien je meer advies wenst.

## Ken je uitlokkende factoren

Verskillende omgevingsfactoren kunnen acne uitlokken of verergeren. Probeer deze 'triggers' zo veel mogelijk te vermijden.

Voorbeelden van uitlokkende factoren

- Menstruatie en zwangerschap (hormonale factoren)
- Stress
- Roken
- Zon
- Een omgeving met een hoge vochtigheidsgraad
- Het dragen van spannende en/of synthetische kledij die de luchtcirculatie en verdamping van het zweet verhindert
- Het gebruik van cosmetica en verzorgingsproducten op oliebasis
- Het overmatig reinigen van de huid
- Bepaalde geneesmiddelen, vraag hierover raad aan je apotheker
- De consumptie van voedingsmiddelen met een hoge glycemische index





Want jouw gezondheid  
ligt ons nauw aan het hart!

Heb je vragen?  
Stel ze aan je **Lloydpharma-apotheker.**



0912099