

LloydsPharma

# Eczeem

## Zo pak je het aan



**20% van de kinderen en 1 tot 3% van de volwassenen krijgen te maken met eczeem. Je bent dus zeker niet alleen. Wanneer je deze huidaandoening hebt, is het van groot belang je eczeem onder controle te krijgen én te houden.**

In deze folder vind je alle raad en informatie die je nodig hebt om opflakeringen onder controle te houden en de hiermee gepaard gaande ongemakken te verminderen, en om je te helpen zoveel mogelijk voordeel uit je behandeling te halen.

### **Wat is eczeem nu juist?**

Eczeem is een huidaandoening waarbij de huid ontstoken raakt. Typisch zijn de jeukende, rode, schilferige plekken waarbij soms ook bobbeltjes en blaasjes te zien zijn.

Bij sommige personen treft het eczeem slechts kleine gebieden van de huid, terwijl bij anderen het gehele lichaam wordt getroffen. Bij iedereen volgt het eczeem echter hetzelfde patroon: opstoten afgewisseld met periodes van (relatieve) rust. Bij een opstoot wordt de huid vlammend rood, pijnlijk en treedt sterke jeuk op, waarna deze klachten weer even verdwijnen. Tussen de aanvallen door is de huid gewoonlijk erg droog, schilferig en licht jeukend. De jeuk geeft aanleiding tot krabben waaraan moeilijk kan worden weerstaan. Door te krabben kunnen echter wondjes ontstaan die kunnen bloeden en geïnfecteerd raken.

Er bestaan verschillende soorten eczeem. Hoewel ze allemaal op elkaar kunnen lijken, zijn de oorzaken telkens verschillend. De twee voornaamste vormen van eczeem zijn atopisch eczeem en contacteczeem.

- **Atopisch eczeem** treedt voornamelijk op bij kinderen, 1 op 5 wordt erdoor getroffen. Het is een erfelijke aandoening die meestal begint rond de leeftijd van 3 tot 6 maanden, maar soms zelfs nog vroeger. In 80% van de gevallen verbetert het eczeem rond de leeftijd van 2 jaar. Slechts 10 à 15% zal er op volwassen leeftijd nog last van hebben. Atopie staat voor het hebben van een genetische aanleg voor allergie, hetgeen ook 'atopisch terrein' wordt genoemd. Het is meer bepaald de aanleg van een persoon om antistoffen aan te maken tegen onschuldige stoffen die in de omgeving voorkomen.
- **Contacteczeem** komt vaker voor bij volwassenen en wordt veroorzaakt door contact met bepaalde stoffen. Het verschijnt enkel op de plaatsen waar de stof in contact is gekomen met de huid. Deze vorm van eczeem kan gelinkt zijn aan atopisch eczeem.



## Wat zijn de oorzaken?

Eczeem is een complexe aandoening die ontstaat door een combinatie van genetische en omgevingsfactoren.

De buitenste laag van de huid, de hoornlaag, vormt een waterdichte bescherm laag die de huid gehydrateerd en soepel houdt. Als de huid uitdroogt, verliest ze deze natuurlijke barrière en wordt ze kwetsbaarder. Ongewenste stoffen zoals bijvoorbeeld allergenen (stoffen die een allergische reactie kunnen opwekken) kunnen vervolgens in de huid binnendringen en een eczeempstoot uitlokken.

Bepaalde omgevingsfactoren kunnen ervoor zorgen dat de huid uitdroogt, zoals water, zeep, koud weer en droge lucht. Anderzijds kunnen genetische stoornissen in de opbouw van de huidbarrière de oorzaak zijn van een droge huid, zoals het geval is bij **atopische eczeem**. De gestoorde huidbarrière zorgt er namelijk voor dat het vocht dat aanwezig is in de huid zal verdampen waardoor de huid uitdroogt. Allergenen kunnen dan gemakkelijker in de huid binnendringen en een eczeempstoot uitlokken. Mogelijke allergenen zijn stof, pollen, huisstofmijt, ... Naast stoornissen in de huidbarrière, worden bij mensen met atopisch eczeem ook stoornissen in het immuunsysteem waargenomen. Stoffen die normaal geen immunoreactie veroorzaken, zullen dit bij hen wel doen. Deze immunoreactie is ook sterker dan anders.

Typische stoffen die **contacteczeem** kunnen uitlokken zijn metalen zoals nikkel, cosmetica bestanddelen, parfums en chemische producten.

De factoren die een eczeempstoot kunnen uitlokken, verschillen van persoon tot persoon. **Het is nuttig je uitlokkende factoren te kennen zodat je ze zoveel mogelijk kan vermijden.**

Hieronder een niet-limitatieve lijst van uitlokkende factoren:

Zeep en detergenten	Huisstofmijt
Dieren (huidschilfers, haar, speeksel)	Pollen
Voedingsmiddelen (koemelk, eieren, noten)	Bacteriën, virussen en schimmels
Parfum	Zweten
Bewaarmiddelen (vooral isothiazolinones)	Droge lucht
Cosmetica	Schommelingen in temperatuur en vochtigheidsgraad
Chemische stoffen	UV-straling
Nikkel (juwelen, brillen, gespen van riemen)	Krabben
Irriterende kledij (bv. wol, synthetische stoffen)	Stress en vermoeidheid

Ons advies: hou een dagboek bij waarin je periodes met een opstoot noteert samen met de factoren die een rol zouden kunnen spelen in het uitlokken ervan. Dit helpt je je uitlokkende factoren te identificeren.

## De contactallergie test

Bij contacteczeem is het niet altijd gemakkelijk het oorzakelijk allergeen te vinden. Het kunnen er ook meerdere zijn. Je kan in dit geval een dermatoloog raadplegen die een contactallergie test, de zogenaamde 'plakproef', kan uitvoeren. Bij deze test worden op je rug (of soms op de bovenarm) kleine kleefpleisters aangebracht die een stof bevatten die ervoor gekend staat contacteczeem uit te lokken of waarmee je vaak in aanraking komt. Na 48 u worden de pleisters verwijderd en de resultaten afgelezen. Met een stift wordt gemarkeerd waar de plakkers zich bevonden en na 4 dagen of eventueel ook nog later wordt de huid opnieuw bekeken. Er wordt gekeken ter hoogte van welke pleisters op de huid zich eczeem heeft ontwikkeld. Zo kan je weten welke stoffen je in de toekomst best vermijdt.



## Wat zijn de behandelingen?

Als je eczeem onder controle is, zal dit aangenamer zijn voor je huid, maar ook voor jezelf!

Eczeem is meestal een aandoening van lange duur. Twee belangrijke behandelingen vormen de basis om symptomen effectief onder controle te krijgen en nieuwe opstoten te voorkomen: emollientia en lokale cortisonen.

### Emollientia

Emollientia zijn hydraterende en verzachtende middelen die je huid gezond en gehydrateerd houden door de huidbarrière te herstellen. Tot deze groep behoren lotions, crèmes, zalven en ook bad- en doucheolie. Ze dienen dagelijks en overvloedig aangebracht te worden. Ze vormen de basis- of onderhoudsbehandeling.

Wanneer de huid goed gehydrateerd is, vormt ze een waterdichte beschermlaag. Bij een droge en gebarsten huid kan enerzijds vocht ontsnappen en kunnen anderzijds vuil, bacteriën en irriterende stoffen doordringen waardoor de symptomen kunnen verergeren. Door emollientia als onderdeel van je dagelijkse huidverzorgingsroutine te gebruiken, kan je écht een verschil maken voor je huidaandoening. Hierdoor zal je minder opstoten krijgen en minder lokale cortisonen dienen te gebruiken.

### Welke emollientia gebruiken?

Er bestaat een grote waaier aan emollientia. Het kan dus even duren voordat je het middel vindt dat het beste bij jouw huid past. Hoe rijker een crème of zalf, hoe beter ze je huid hydrateert. Deze rijke crèmes of zalven zijn echter minder aantrekkelijk omdat ze nogal vet aanvoelen en minder gemakkelijk uitsmeren en intrekken. Je zou dus voor het gebruikskomfort een lichtere crème overdag kunnen gebruiken en een rijkere zalf 's nachts.

### Wanneer te gebruiken?

Breng vochtinbrengende middelen minstens twee keer per dag aan, zo nodig elk uur indien de huid heel droog is. Smeer je zeker in na het wassen en bij voorkeur als de huid licht vochtig is. Dit zorgt voor extra hydratatie. Het frequent aanbrengen van emollientia is van zeer groot belang om te voorkomen dat de huid uitdroogt en zo haar beschermende functie niet meer kan uitoefenen. Breng de verzachtende crème op de volledige huid aan en dus niet enkel op de letsels.

### Hoeveel en hoe te gebruiken?

Gebruik altijd voldoende crème. Je zou voor een volwassene minstens 300-500 g per week dienen te gebruiken. Smeer de crème uit in de richting van de haargroei, net zoals je een kat zou strelen. Je hoeft de crème niet stevig in te wrijven aangezien dit meer jeuk kan veroorzaken. Wanneer je voldoende gebruikt hebt, zou je huid er glanzend moeten uitzien.



### Lokale cortisonen

Bij een meer ernstige eczeemopstoot kan het gebruik van alleen verzachtende middelen ontoereikend zijn. In dat geval zijn lokale cortisonen nodig, die een ontstekingswerende werking hebben.

### Welke middelen gebruiken?

Lokale cortisonen zijn beschikbaar onder de vorm van crèmes, zalven en lotions. Ze verschillen onderling in sterkte. Je dient steeds gebruik te maken van het minst sterke lokale cortisone waarmee je eczeem verbetert.

### Wanneer te gebruiken?

Ze dienen gebruikt te worden zoals voorgeschreven door de arts, in het algemeen één of twee keer per dag gedurende een korte periode. Tijdens deze periode kan je best nog steeds je gebruikelijke verzachtende middelen smeren. Denk er echter aan om lokale cortisonen minstens een half uur na de verzachtende crème aan te brengen om er zeker van te zijn dat hij niet wordt verdund door de verzachtende crème of wordt weggeveegd. Lokale cortisonen dien je enkel aan te brengen op de rode en ontstoken huid.

Het is belangrijk de behandelingsduur die je arts heeft voorgeschreven te respecteren, zelfs als al verbetering is opgetreden. Het vroegtijdig stopzetten van de behandeling kan een 'rebound-effect' veroorzaken, waarbij de symptomen terugkomen, vaak erger dan voordien.

### Hoeveel en hoe te gebruiken?

Lokale cortisonen dienen in een dunne laag op de letsels te worden gesmeerd. De aanbevolen te gebruiken hoeveelheid wordt gemeten in vingertop-eenheden (VTE's). Knijp een lijntje crème uit de tube vanaf je vingertop tot aan de eerste plooi van je wijsvinger, op dezelfde manier zoals je tandpasta op een tandenborstel zou uitknijpen. Dit komt overeen met één VTE.

Onderstaande tabel geeft een ruwe richtlijn aangaande het aantal VTE's om een volwassen persoon te behandelen.

Te behandelen huidgebied	Aantal VTE's (volwassen persoon)
Hand (voor- & achterkant)	1 VTE
Voorzijde romp (borst & buik)	7 VTE's
Achterzijde romp (rug & billen)	7 VTE's
Gelaat & hals	2,5 VTE's
Arm & hand	4 VTE's
Been & voet	8 VTE's

#### Welke bijwerkingen zijn er?

Sommige personen maken zich zorgen over de bijwerkingen van lokale cortisonen, zoals bijvoorbeeld het dunner worden van de huid. Bijwerkingen worden echter meestal veroorzaakt door incorrect gebruik en zijn vaak omkeerbaar. Wanneer ze op de juiste manier worden toegepast, zijn lokale cortisonen een veilige en doeltreffende behandeling van eczeempustoten.



#### Wat zijn de mogelijke complicaties?

Eczeem veroorzaakt erge jeuk. Als je krabt aan de eczeemplekken, is er steeds een risico op infectie. Volgende symptomen kunnen erop wijzen dat je eczeem geïnfecteerd is:

- Je huid vertoont blaasjes met vocht of pus en gele korstjes.
- Je eczeem reageert niet op je gebruikelijke verzachtende middelen en/of lokale cortisonen en verergert plots.
- Je voelt je niet goed, bent koortsig en lusteloos.

je één van deze tekenen opmerkt, raadpleeg dan je huisarts. Ondertussen mag je zeker geen verbanden gebruiken om je eczeem af te dekken.

#### Bij welke tekenen dien je snel in te grijpen?

- Groepjes blaren die eruitzien als koortsblaasjes.
- Ronde etterende zweren die korsten vormen.
- Indien je je koortsig, futloos of onwel voelt.

Neem in deze gevallen onmiddellijk contact op met je arts en vraag om een dringende consultatie. Je zou namelijk eczema herpeticum kunnen hebben. Dit is een virale infectie die zich over heel het lichaam kan verspreiden en ernstig kan worden. Reageer snel!

## Nuttige tips om je eczeem onder controle te houden

### En zelfs het aantal opstoten te verminderen

Het toepassen van volgende adviezen kunnen je helpen je eczeem het hoofd te bieden:

#### Beperk het risico op allergie tot een minimum

- Opteer voor een evenwichtig voedingspatroon rijk aan vitaminen, sporenelementen en essentiële vetzuren. Vermijd typische voedselallergenen zoals noten, koemelk, eieren, schaaldieren, ...
- Beperk het in contact komen met zogenaamde 'inhalatie-allergenen' als stof, pollen, huisstofmijt en huidschilfers van dieren.
- Vermijd irriterende stoffen in verzorgingsproducten zoals parfum, essentiële oliën, bewaarmiddelen en silicone bestanddelen. Verstuif parfum liever niet rechtstreeks op de huid maar op kledij. Vermijd ook juwelen en gespen van riemen of tassen die nikkel kunnen bevatten. Leer en ivoor staan eveneens gekend om allergieën uit te lokken.
- Kies een wasmachine met een goed spoelprogramma. Doe een minimale hoeveelheid wasgoed in de machine. Gebruik geen wasverzachters en wasmiddelen die fosfaten bevatten of sterk geparfumeerd zijn. Spoel het wasgoed zorgvuldig met zuiver water. Voer indien nodig een tweede spoelcyclus uit. Laat de was niet buiten drogen tijdens het pollenseizoen.
- Spoel je lichaam steeds goed af na het zwemmen in een zwembad of na gebruik gemaakt te hebben van een jacuzzi.
- Gebruik enkel make-up specifiek ontwikkeld voor de atopische huid. Test ze voor gebruik uit in je elleboogplooï.

## Draag zorg voor je huid

- Traditionele zeep en reinigingsproducten kunnen de bescherm laag van je huid verwijderen en je huid irriteren. Gebruik daarom 'zeep zonder zeep' of bij voorkeur olie om je huid in alle zachtheid te reinigen.
- Je kan je beter niet te vaak en te lang wassen. Een bad mag niet langer dan 5 tot 10 minuten duren en de temperatuur mag niet meer dan 35°C bedragen. Geef echter de voorkeur aan een douche. Gebruik liever geen washandje aangezien dit je huid kan irriteren. Spoel het lichaam goed af en dep je vervolgens droog met een katoenen badhanddoek.
- Smeer jezelf meermaals per dag rijkelijk in met verzachtende crèmes of zalven om je eczeem beter onder controle te houden en opstoten te voorkomen.
- Probeer niet te krabben, zelfs al jeukt het. Hierdoor kan de jeuk verergeren en kan je letsels veroorzaken. Hou je vingernagels kort en glad om de schade te beperken. In plaats van krabben kan je kloppen met je handpalm of bijvoorbeeld met de bolle kant van een gekoelde lepel. Ook afkoeling, bijvoorbeeld met behulp van cold/hot packs of door verzachtende crèmes in de koelkast te bewaren, werkt jeukstillend. Het verstuiwen van thermaal water op de huid helpt eveneens jeuk te verzachten.
- Zorg voor een koele slaapkamer (19 °C) en gebruik katoenen lakens en nachtkleding. Draag eventueel katoenen handschoenen om te voorkomen dat je je huid kapot krabt.
- Vermijd irriterende kledij zoals nylon en wol. Vergeet ook niet eventueel irriterende etiketten uit te knippen.
- Bescherm je optimaal tegen de zon met een niet-geparfumeerde zonnecrème met factor 50+ die geschikt is voor de gevoelige huid met neiging tot atopie. Vermijd ook best rechtstreeks zonlicht door de schaduw op te zoeken en een hoofddekseel en/of zonnebril te dragen. Een atopische huid is namelijk gevoeliger voor UV-straling.

### Kan je sport beoefenen?

Je kan zeker sport beoefenen als je lijdt aan eczeem. Weet wel dat zweet of zwembadwater je huid kunnen irriteren. Pas tijdens een eczeempopstoot je fysieke activiteit aan voor je eigen comfort. Verkiez in dat geval een iets rustigere activiteit waarbij je minder zweet zoals bijvoorbeeld wandelen.

Warm steeds goed op om een plotse verandering van de lichaamstemperatuur te voorkomen, gezien dit een eczeempopstoot kan uitlokken. Voorzie tijdens intensieve inspanningen een verstuiver met thermaal water, een verzachtende crème en een katoenen handdoek. Neem achteraf een douche om zweet en eventuele onzuiverheden die op je huid zijn terechtgekomen weg te spoelen. Denk eraan je na de douche rijkelijk in te smeren met je verzachtend crème.

Als je gaat zwemmen, breng dan vooraf een hydraterende of barrière crème aan. Doe dit opnieuw na het zwemmen, nadat je je zorgvuldig hebt afgespoeld.



### Een goede levensstijl voor een mooiere huid

Eczeem is een aandoening waarbij factoren van buitenaf een belangrijke invloed hebben.

Bij eczeem zijn ontstekingsreacties betrokken en het is geweten dat de samenstelling van de darmflora een cruciale rol speelt bij veel ontstekingsziekten. Een onevenwicht in de samenstelling van de darmflora heeft een invloed op de barrièrefunctie van de huid, de productie van ontstekingsstoffen en zo het ontstaan van eczeem.

Ook je voedingspatroon beïnvloedt ontstekingsverschijnselen zoals eczeem. Vette voeding zoals fastfood doet ontstekingsfenomenen toenemen, terwijl een voeding rijk aan vezels, omega 3, fruit en groenten het omgekeerde effect heeft.

Rook je? Dan kan je je huid een groot plezier doen hiermee te stoppen. Tabak bevordert namelijk eveneens ontstekingsverschijnselen en vertraagt daarnaast ook de genezing van de huid, wat het aantal eczeempopstoten en de duur ervan doet toenemen.

Tot slot, zoals eerder aangehaald, verhoogt ook stress het risico op ontstekingsaandoeningen. Probeer dus positief te blijven en leer je stress onder controle te houden!

Je huid zal je dankbaar zijn!





Want jouw gezondheid  
ligt ons nauw aan het hart!

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



0912095