

Eczeem bij je kind

Zo pak je het aan



1 kind op 5 lijdt aan atopisch eczeem. Atopisch eczeem, ook atopische dermatitis genoemd, is een veel voorkomende aandoening die zeer jonge kinderen kan treffen. De aandoening kan meer bepaald al in de eerste levensweken ontstaan. Meer en meer baby's worden erdoor getroffen, vooral in westerse landen.

Deze folder helpt je het eczeem van je kind beter te begrijpen, zijn eczeemopstoten onder controle te houden en de hiermee gepaard gaande ongemakken te verminderen.

Wat is atopisch eczeem?

Atopisch eczeem is een chronische huidaandoening waarbij de huid ontstoken raakt. Eczeem verloopt met 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.

Bij atopisch eczeem is er sprake van een 'atopisch terrein', wat kan vertaald worden door het hebben van een genetische aanleg voor allergie. Het is meer bepaald de aanleg van een persoon om antistoffen aan te maken tegen onschuldige stoffen die in de omgeving voorkomen. Atopische dermatitis brengt vaak slaapproblemen ('s nachts wakker worden, prikkelbaarheid, huilen, ...) met zich mee die een impact hebben op de hele familie.



Wie krijgt atopisch eczeem?

Het eczeem begint meestal rond de leeftijd van 3 tot 6 maanden, maar soms zelfs nog vroeger. Naarmate het kind ouder wordt, verlengt progressief de periode van rust tussen twee opstoten. Uiteindelijk verdwijnt in 90% van de gevallen het eczeem op volwassen leeftijd.

De getroffen lichaamsdelen variëren naargelang de leeftijd.

De zones die het meest worden getroffen zijn:

- bij de zuigeling: de wangen, de strekzijde van de armpjes en bij ernstige gevallen is de hele huid aangetast.
- vanaf 2 jaar: de plooiën van de ellebogen en knieën, maar ook de polsen en de enkels.
- bij volwassenen: het gelaat, de hals, de handen en de voeten.



Wat zijn de oorzaken?

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

Atopisch eczeem is erfelijk: een kind van een ouder die lijdt aan een atopische aandoening (allergie, astma, hooikoorts) loopt een grotere kans om atopische dermatitis te ontwikkelen. Als beide ouders een atopische terrein hebben, is het risico dat hun kind een atopische dermatitis ontwikkelt 80%.

Bij atopie worden stoornissen in de opbouw van de huidbarrière gezien. De buitenste laag van de huid, de hoornlaag, vormt in normale omstandigheden een waterdichte bescherm laag. Als deze huidbarrière gestoord is, kan het vocht dat in de huid aanwezig is verdampen waardoor de huid uitdroogt. De huid wordt kwetsbaarder en ongewenste stoffen zoals bijvoorbeeld allergenen (stoffen die een allergische reactie kunnen opwekken) kunnen gemakkelijker in de huid binnendringen en een eczeemopstoot uitlokken. Mogelijke allergenen zijn stof, pollen, huisstofmijt, huidschilfers van dieren, ...

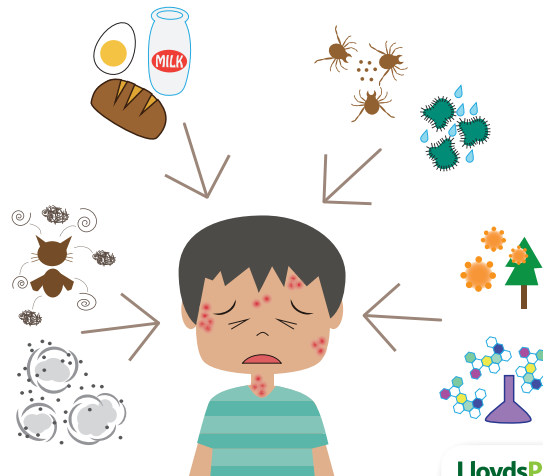
Naast stoornissen in de huidbarrière, worden bij mensen met atopisch eczeem ook stoornissen in het immuunsysteem waargenomen. Stoffen die normaal geen immunoreactie veroorzaken, zullen dit bij hen wel doen. Deze immunoreactie is ook sterker dan anders.

De factoren die een eczeemopstoot kunnen uitlokken, verschillen van persoon tot persoon. In sommige gevallen kunnen deze factoren duidelijk zijn, in andere gevallen kan het wat langer duren vooraleer ze ontdekt worden. **Het is nuttig de uitlokkende factoren van je kind 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
Chemische stoffen	Droge lucht
Irriterende kledij (bv. wol, synthetische stoffen)	Schommelingen in temperatuur en vochtigheidsgraad
Krabben	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 de uitlokkende factoren van je kind te identificeren.



Wat zijn de behandelingen?

Als het eczeem van je kind onder controle is, zal dit aangener zijn voor zijn huid, maar ook voor hemzelf!

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 de dagelijkse huidverzorgingsroutine te gebruiken, kan je écht een verschil maken voor de huidaanvoering van je kind. Hij zal minder opstoten krijgen en minder lokale cortisonen nodig hebben.

Welke emollientia gebruiken?

Er bestaat een grote waaier aan emollientia. Het kan dus even duren voordat je het middel vindt dat het beste bij de huid van je kind past. Hoe rijker een crème of zalf, hoe beter ze de 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 kind zeker in na het wassen en bij voorkeur als de huid licht vochtig is. Dit zorgt voor extra hydratatie.

Hoeveel en hoe te gebruiken?

Gebruik altijd voldoende crème. Breng de crème op de volledige huid aan en dus niet enkel op de letsels. Je zou voor een zuigeling minstens 150-200 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 de huid van je kind er glanzend moeten uitzien.



Lokale cortisonen

Bij een meer ernstige eczeempopstoot 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 het 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 de 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.

Een overzicht van het aantal benodigde VTE's in functie van de te behandelen zone en leeftijd:

Leeftijd	Aantal VTE's				
	Gelaat & hals	Arm & hand	Been & voet	Borst & buik	Rug & billen
3-6 maanden	1	1	1½	1	1½
1-2 jaar	1½	1½	2	2	3
3-5 jaar	1½	2	2	3	3½
6-10 jaar	2	2½	4½	3½	5
Volwassene	2½	4	8	7	7

Welke bijwerkingen zijn er?

Sommige ouders 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 eczeempopstoten.



Wat zijn de mogelijke complicaties?

Eczeem gaat gepaard met erge jeuk. Als aan de eczeemplekken wordt gekrabbd, is er een risico op infectie.

Het is belangrijk tekenen van een huidinfectie op te sporen ... en snel te handelen om het probleem aan te pakken.

Volgende symptomen kunnen erop wijzen dat het eczeem van je kind geïnfecteerd is:

- De huid vertoont blaasjes met vocht of pus en gele korstjes.
- Het eczeem reageert niet op de gebruikelijke verzachtende middelen en/of lokale cortisonen en verergert plots.
- Je kind voelt zich niet goed, is koortsig en lusteloos.

Als je één van deze tekenen opmerkt, raadpleeg dan je huisarts. Ondertussen mag je zeker geen verbanden gebruiken om het 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 kind zich niet goed voelt, koortsig en futloos is.

Neem in deze gevallen onmiddellijk contact op met je arts en vraag om een dringende consultatie. Je kind 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 het eczeem van je kind onder controle te houden

En zelfs het aantal opstoten te verminderen.

Verschillende maatregelen kunnen genomen worden om je kind te helpen:

Beperk het risico op allergie

- Komt er allergie voor in je familie? Geef dan indien mogelijk je pasgeboren baby zo lang mogelijk borstvoeding. Als dit niet mogelijk is, gebruik je best hypoallergene kunstvoeding.
- Introduceer vaste voeding pas vanaf de leeftijd van 6 maanden. Geef je kind tot de leeftijd van 3 jaar aangepaste groeimelk en geen koemelk of geitenmelk.
- Vermijd irriterende stoffen in verzorgingsproducten zoals parfum, lanoline, essentiële oliën en bewaarmiddelen.
- Het gebruik van verzorgingsproducten aangepast aan de kinderhuid is belangrijk, maar niet altijd voldoende!





Draag zorg voor de huid van je kind

- Traditionele zeep en reinigingsproducten kunnen de bescherm laag van de huid verwijderen en de huid irriteren. Gebruik daarom 'zeep zonder zeep' of bij voorkeur olie om de huid van je kind in alle zachtheid te reinigen.
- Je kan je kind beter niet te vaak en te lang wassen. Een bad mag niet langer dan 5 tot 10 minuten duren en de temperatuur van het water mag niet meer dan 35°C bedragen. Geef echter de voorkeur aan een douche, zelfs voor baby's, van zodra ze recht kunnen zitten. Gebruik liever geen washandje aangezien dit de huid kan irriteren. Spoel het lichaam goed af en dep de huid vervolgens droog met een katoenen badhanddoek.
- Smeer je kind meermaals per dag rijkelijk in met verzachtende crèmes om zijn eczeem beter onder controle te houden en opstoten te voorkomen.
- Vervang de luier van je baby voldoende vaak om ervoor te zorgen dat zijn huid niet te lang vochtig blijft.
- Probeer te voorkomen dat je kind krabt. Hierdoor kan de jeuk namelijk verergeren en kunnen er letsels ontstaan, die vervolgens kunnen infecteren. Hou de vingernagels van je kind kort en glad om de schade te beperken. Laat je kind eventueel handschoenen dragen om krabben te voorkomen.
- Jeuk stillen kan door het kloppen met de 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 verstuiven van thermaal water op de huid helpt eveneens jeuk te verzachten.

- Zorg voor een koele slaapkamer (19°C) en gebruik katoenen lakens en nachtkleding. Dek je kind ook niet te warm toe.
- Vermijd irriterende kledij zoals nylon en wol. Geef de voorkeur aan loszittende kleding. Als de naden van kleding jeuk veroorzaken, doe de kleding dan binnenstebuiten aan. Vergeet ook niet eventueel irriterende etiketten af te knippen.
- Laat je kind zo min mogelijk in aanraking komen met factoren die een droge huid veroorzaken en zijn eczeem kunnen verergeren, zoals bijvoorbeeld droge lucht en koud weer.
- Laat je kind best niet in een zandbak spelen. Zand kan de huid namelijk uitdrogen en daarenboven is een zandbak een infectiehaard. Aan zee mag je kind wel op het strand spelen, liefst waar het zand vochtig is. De combinatie van zon en zeewater is goed voor de hydratatie van de huid omdat het zout bevochtigend werkt.
- Rook niet in de nabijheid van je kind: sigarettenrook is irriterend voor de huid.
- 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.
- Bescherm je kind optimaal tegen de zon met een niet-geparfumeerde zonnecrème met factor 50+ die geschikt is voor de gevoelige huid met neiging tot atopie. Vermijd dat je kind wordt blootgesteld aan rechtstreeks zonlicht door hem in de schaduw te houden, een hoedje op te zetten en bedekkende kledij te laten dragen. Een atopische huid is namelijk gevoeliger voor UV-straling

Mag je kind sporten?

Kinderen die lijden aan eczeem kunnen zeker een sport beoefenen. Weet wel dat zweet de huid kan irriteren.

Daarnaast verdragen de meeste kinderen met eczeem chloorwater in zwembaden niet goed, zeker als het om een eerder ernstige vorm gaat. Het kan helpen indien je je kind vóór het zwemmen insmeert met een hydraterende of barrière crème. Na het zwemmen dien je de huid grondig af te spoelen en opnieuw in te smeren.



Is het nuttig eczeem uit te leggen aan je kind en hem bij de behandeling te betrekken?

Je kind leren over zijn aandoening en de behandeling ervan is uiterst belangrijk. Hoe beter een kind zijn aandoening begrijpt, hoe beter hij zich zal inzetten om uitlokkende factoren te vermijden en zijn behandeling toe te passen.

Er bestaan verschillende pedagogische structuren zoals atopieschooltjes of 'smeerschooltjes' in meerdere grote steden. Een multidisciplinair team van verpleegkundigen, kinderverzorgers, dermatologen en psychologen werken er samen.

De workshops die ze organiseren zijn bestemd voor kinderen die aan eczeem lijden en hun familie. Hun doel is het kind en zijn omgeving te leren om in het dagelijks leven beter te kunnen omgaan met de aandoening.

Licht ook steeds de leerkrachten en/of verzorgers van je kind in over zijn aandoening en zorg dat je kind altijd verzachtende crème bij de hand heeft.

Raadpleeg regelmatig de huisarts of dermatoloog van je kind zodat de behandeling goed kan worden opgevolgd.

Praat met je kind over zijn eczeem en moedig hem aan zelf zijn huid te verzorgen!



Want jouw gezondheid
ligt ons nauw aan het hart!

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



0912096