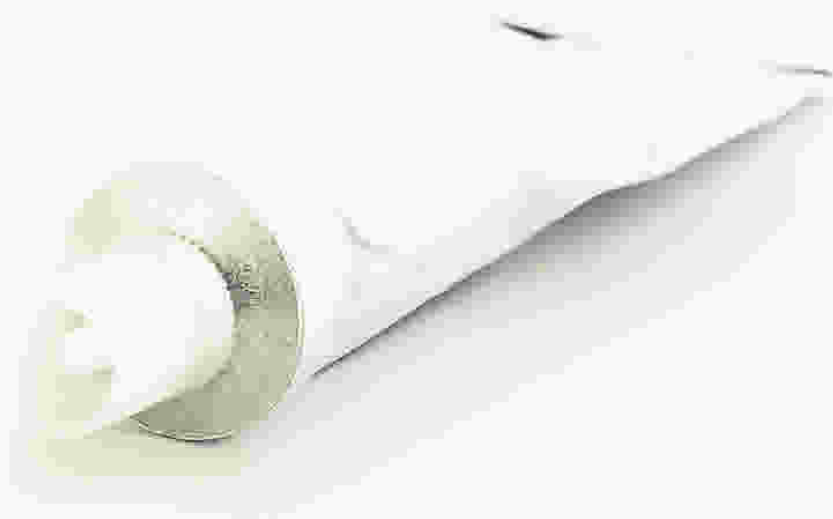


# Zo verzorg je eczeem



Eczeem is een courante huidaandoening die niet besmettelijk is en die vooral voorkomt bij kinderen. Wat zijn de oorzaken en hoe zijn de symptomen te verlichten?

Sandrine Bouhy – Jeroen Plessers

Iedereen heeft al wel gehoord van eczeem, maar wist je ook dat er verschillende soorten bestaan? De meest voorkomende is atopische eczeem of zogeheten atopische dermatitis. Die aandoening evolueert en verloopt met afwisselende opstoten en herstelperiodes (met verminderde klachten). Maar liefst 5 tot 20 % van de kinderen heeft er last van. Bij de meeste van hen duikt atopische eczeem al op tijdens hun eerste levensjaar, maar meestal nemen de klachten af met de leeftijd. De laatste decennia komt eczeem trouwens alsmaar meer voor, vooral in de geïndustrialiseerde landen.

We vertellen er dus graag wat meer over. Atopische dermatitis valt onder de atopische ziekten, die eczeem, hooikoorts en astma omvatten. Een kind dat last heeft van eczeem, heeft ook veel meer kans op hooikoorts en astma, en zelfs op voedselallergieën. Overigens kenmerkt atopische dermatitis zich niet alleen door veranderingen in de huidbarrière, met een droge en hypergevoelige huid tot gevolg, maar ook door een overmatige immunoreactie op allergenen. Typische tekenen zijn huidontstekingen met roodheid, rode eczeemplekjes, blaasjes, hevige jeuk en een droge huid.

## 1 Wat zijn de oorzaken?

De **precieze oorzaak** is niet gekend, maar meerdere factoren lijken wel een rol te spelen.

De voornaamste is erfelijke aanleg: bij ongeveer 70 % van de patiënten komen er atopische aandoeningen voor in de familie. Die factor alleen kan de enorme toename van de aandoening echter niet verklaren.

Het is bekend dat ook problemen in het immuunsysteem aan de basis liggen, net als een verhoogde doordringbaarheid van de huid. Een gebrekkige huidbarrière zorgt namelijk voor meer vochtverlies, waardoor de huid fel uitdroogt.

Door die beschadigde huid kunnen allergenen, bacteriën en irriterende stoffen binnendringen en een ontsteking veroorzaken.

Een steriele omgeving kan allergieën trouwens niet voorkomen. Integendeel, de blootstelling aan infectieuze agentia zou bijdragen tot een gezonde rijping van het afweersysteem. Dit zou dan ook vanaf jonge leeftijd voldoende moeten worden gestimuleerd. Als kinderen niet aan infectieuze agentia blootstaan, zouden ze meer kans hebben op eczeem, astma en allergieën. Die hypothese is echter nog niet volledig bewezen.

## 2 Hoe te verzorgen?

**Dagelijks insmeren** met verzachtende hydraterende producten (emolliëntia) is noodzakelijk om de huid te herstellen en minder droog te maken, zowel tijdens opstoten als tijdens herstelperiodes. Meestal volstaat het echter niet om erop toe te zien dat de huid niet te veel uitdroogt. Om de jeuk te verlichten en de ontsteking te remmen, zijn plaatselijke corticoiden nodig. De eerstelijnsbehandeling is zalf op basis van cortisone, ook dermocorticoïde genoemd. Die vermindert de ontsteking, de jeuk en de uitslag. Cortisonezalf moet plaatselijk worden aangebracht tijdens opstoten.

## Waar komen de klachten voor?

De getroffen zones en de ernst van de symptomen verschillen sterk van persoon tot persoon en naargelang van de leeftijd.



### Zuigelingen

Eerst op de hoofdhuid, het voorhoofd en het gezicht (vooral de wangen), dan aan de buitenkant van de armen en de benen, soms op de rug, de buik en de borst.



### Kinderen

Meer uitgesproken in de plooien van de hals, de ellebogen en de knieën, op de polsen en de enkels.



### Volwassenen

Vooral aan de binnenkant van ellebogen en knieën, maar ook op de handen, en iets zeldzamer op het gezicht.

Immunosuppressiva of afweerderdrukkende middelen (zoals tacrolimuszalf, Protopic en pimecrolimuscrème of Elidel) worden voorgeschreven bij matige of ernstige atopische dermatitis, wanneer lokale corticosteroiden niet worden verdragen of niet aanslaan en voor zeer gevoelige zones, zoals de geslachtsdelen, de hals of het gezicht. Als ze slechts kort en met tussenpozen worden gebruikt, zijn ze een goed alternatief voor corticosteroiden. Hoewel ze minder bijwerkingen hebben, is het niet geheel zeker of ze veilig zijn bij langdurig gebruik. Ze zijn hoe dan ook niet geschikt voor kinderen tot twee jaar. Fotherapie, een behandeling met uv-stralen, wordt soms ook voorgesteld aan mensen met ernstige atopische dermatitis waarbij de gebruikelijke behandelingen niet helpen. Deze behandeling is echter niet geschikt voor baby's en jonge kinderen.

Het nut van andere behandelingen, zoals voedingssupplementen, kruidengeneeskunde of acupunctuur, is niet aangetoond of nog onvoldoende bestudeerd. Antihistaminica worden wel vaak als aanvulling op de behandeling genomen tegen de jeuk, maar helpen niet altijd.

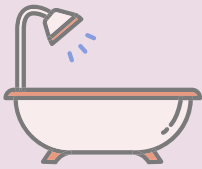
## 3 Zijn corticosteroiden schadelijk?

**Door slechte ervaringen van gebruikers** hebben corticosteroiden een slechte reputatie. Ze werden vroeger dan ook dikwijls te lang, te vaak en in te hoge dosissen gebruikt. Bij correct gebruik veroorzaken ze echter zelden bijwerkingen (zoals huidatrofie) en worden ze gewoonlijk goed verdragen. Het is wel belangrijk om een steroïde zalf of crème te gebruiken waarvan de sterkte is aangepast aan de ernst van het eczeem, de te behandelen zone en de leeftijd. Blijf die aanbrengen waar nodig tot je een duidelijke verbetering van de symptomen merkt en bouw dan geleidelijk de sterkte van de zalf af. >

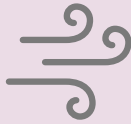
# Tips voor je huidverzorging

Je huid verdient alle aandacht, dag in dag uit. Hier enkele tips die zeker hun nut zullen hebben als je last hebt van eczeem.

## Te mijden



Te lang of te heet baden/douchen



Een te droge omgeving



Chloor, sigarettensmoke

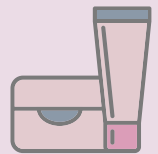


Zeep, badschuim, parfums en make-up

## Aan te raden



Gebruik een vette gel of reinigende olie



Smeer je huid na het douchen in met vette crème, zoals "cold cream"



Extreme koude of hitte



Detergenten en oplosmiddelen



Allergenen (eieren, pinda's, melk, huisstofmijt, dierenharen ...) waarvoor je gevoelig bent



Wollen kledij



Dep je huid droog in plaats van ze droog te wrijven



Gebruik huidreinigers zonder bewaarmiddelen en parfums

>

## 4 Hoe bescherm je tegen uitdroging?

**Tijdens een herstelperiode** moet je de huid dag in dag uit beschermen tegen uitdroging. Op heel wat verzachtende hydraterende producten die in de apotheek worden verkocht, staat bijvoorbeeld "geschikt voor atopische huid", voor "huid met neiging tot atopie" enz. Dergelijke beweringen op cosmetica moeten aan een aantal criteria voldoen. Maar dat is helaas niet altijd het geval, temeer doordat er geen duidelijke wetenschappelijke definitie bestaat voor "atopische huid" of "huid met neiging tot atopie". Vandaar dat het gebruik van dit soort van claims dus vooral een

verkooptruc lijkt.

Als de verpakking daarentegen vermeldt dat het product geschikt is voor een atopische huid, geeft dat wel een indicatie. Maar kijk toch altijd eerst in de ingrediëntenlijst of het product geen allergene of irriterende stoffen bevat, zoals benzylalcohol, citronellol, geraniol, limoneen en linalool. Je kunt op onze website de uitgebreidere lijst vinden van alle bestanddelen die potentieel schadelijk zijn of waarover controversen bestaan: [www.testaankoop.be/cosmetica](http://www.testaankoop.be/cosmetica).

Je kunt natuurlijk ook "gewone" producten uitproberen die goed hydrateren en die soms veel goedkoper zijn.

## 5 Te voorkomen?

**Aan erfelijke aanleg** kun je niets veranderen. Er wordt soms gezegd dat je de kans op eczeem kunt verminderen door bijvoorbeeld borstvoeding te geven, pro- en prebiotica te nemen tijdens de zwangerschap en de borstvoeding, voldoende vitamine D op te nemen, voedselallergenen te bannen tijdens de zwangerschap en de borstvoeding (melk, pinda's, eieren ...) en stress te vermijden. Helaas is dat allemaal nog niet wetenschappelijk bewezen. Maar voor alle zekerheid kun je mogelijke triggers beter zo veel mogelijk vermijden. In de illustratie hierboven zie je daar enkele voorbeelden van. ♥