

ECZEEM

- SOORTEN ECZEEM • BEHANDELING VAN ECZEEM • WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN
- ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK
- MEER INFORMATIE



ECZEEM

Eczeem is een ontsteking van de huid die gepaard gaat met jeuk. De ontsteking is niet besmettelijk. Vaak is de jeuk 'om gek van te worden'. Mensen met eczeem en ouders van kinderen met eczeem zullen dit herkennen. Kinderen met eczeem groeien hier meestal overheen. Maar één op de vier mensen houdt last van eczeem, ook als volwassene.

SOORTEN ECZEEM

Er zijn verschillende soorten eczeem, waarvan constitutioneel eczeem het meest voorkomt. Andere vormen zijn seborroïsch eczeem, contacteczeem en dyshidrotisch eczeem.

Omdat constitutioneel eczeem het meest voorkomt, zal deze vorm met name worden belicht.

Eczeem kan enorm jeuken. Krabben geeft even verlichting, maar maakt het ook erger en dan jeukt het opnieuw. Zo houdt krabben het eczeem in stand. Als de huid wordt opengekrabd, kunnen bacteriën een infectie veroorzaken: nattende, pijnlijke zweren, gekleurde puisten en gele korsten.

CONSTITUTIONEEL ECZEEM

Constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, is een niet-besmettelijke ontsteking van de huid. Als het eczeem opkomt, is de huid warm, rood en gezwollen; met bultjes en blaasjes waarin vocht zit, dat eruit komt als de blaasjes stuk gaan. Dit wordt ook wel 'nattend eczeem' genoemd. Later, als het eczeem wat indroogt, is de huid schilferig en droog en voelt grover en stugger aan.

Constitutioneel eczeem is een chronische aandoening die meestal 'in de familie' zit. Aanleg voor eczeem gaat vaak samen met aanleg voor hooikoorts en astma. Het begint meestal op jonge leeftijd, soms al 3 tot 4 maanden na de geboorte. Het kind heeft dan vooral eczeem in het gezicht (wangen), onder het hoofdhaar of op de ellebogen, knieën en op het bovenlichaam. Na het tweede jaar ontstaat het meestal in de elleboog- en knieholten en op de polsen en de enkels. Veel kinderen groeien er na enkele jaren overheen.

Anderen houden klachten tot in de puberteit of krijgen het op latere leeftijd opnieuw.

De oorzaak van constitutioneel eczeem is een (over)gevoeligheid voor prikkels. Welke prikkels dat zijn, is soms onduidelijk en verschilt van persoon tot persoon. Mogelijke boosdoeners zijn

- warm of juist koud weer (vorst), droge lucht;
- zweten;
- kleding met ruwe vezels, zoals wol;
- vaak wassen met water en zeep of shampoo: de huid droogt hierdoor uit;
- schoonmaakmiddelen;
- ziekte (infecties);
- stress.

BEHANDELING VAN CONSTITUTIONEEL ECZEEM

(VET)CRÈME OF ZALF ZONDER MEDICIJN

Hierin zitten olie of vaselineachtige stoffen die de droge huid soepel maken en minder droog. Deze crèmes en zalven noemt men ook wel indifferent omdat zij geen werkzaam medicijn bevatten. Voorbeelden zijn (vaseline)cetomacrogolcrème of cetomacrogolzalf. Zo'n zalf of crème heeft geen bijwerkingen, en deze mag dik worden gesmeerd en **zo vaak als nodig** is. Welke zalf of crème het beste bevat en hoeveel vet erin moet zitten, is een kwestie van proberen.

Bij licht tot matig eczeem kan een indifferente crème of zalf al voldoende zijn.

CRÈME OF ZALF MET EEN CORTICOSTEROÏD

Bijnierschors hormonen (corticosteroiden) remmen ontstekingen, verminderen het schilferen, stillen de jeuk en verminderen de zwelling. Voorbeelden zijn hydrocortison, triamcinolonacetonide of betamethason. De jeuk neemt snel af en de roodheid wordt binnen enkele dagen minder. Bijnierschors hormonen zijn er in verschillende sterktes, van zwak tot zeer sterk werkend.

Bijwerkingen kunnen zijn: overgevoeligheid en dunner worden van de huid. Door dit laatste is er sneller kans op blauwe plekken en wondjes. Het ontstekingsremmende effect kan ook een nadeel zijn: als een infectie erger wordt door bacteriën, merkt u dit niet. De kans op bijwerkingen is niet groot als de crème of zalf op de juiste manier wordt gebruikt. Dat betekent **niet te**

dik maar ook niet te dun smeren. Te dik smeren heeft geen zin en geeft meer kans op bijwerkingen. Gebruik niet meer dan de voorgeschreven maximale hoeveelheid per week. Als u te dun smeert, is de crème of zalf minder effectief.

Om de juiste hoeveelheid te smeren wordt tegenwoordig gewerkt met vingertopstreepjes. Een 'vingertopstreepje' is gelijk aan een streepje crème of zalf dat net zo lang is als het vingertopje van een volwassene. Zo heeft u om uw hoofd en hals in te smeren 2,5 vingertopstreepjes aan crème of zalf nodig. Kijk voor de benodigde hoeveelheid voor elk lichaamsdeel op Apotheek.nl bij de instructiefilm 'Doseerinstructies corticosteroïd op de huid'.

In de eerste weken wordt de zalf of crème met corticosteroïd vaak twee keer per dag toegepast. Als het eczeem minder wordt, kunt u minder vaak smeren. Uw arts of apotheker vertelt u hoe u het gebruik kunt verminderen. Gebruik daarnaast ook de (vette) crème of zalf zonder medicijn, die uw arts meestal ook heeft voorgeschreven. Deze gaat irritatie door uitdroging van de huid tegen, waardoor de ontstoken plekken langer wegblijven.

CRÈME OF ZALF MET EEN AFWEERONDERDRUKKEND MIDDEL

Als een zalf of crème met corticosteroïd niet mogelijk is of onvoldoende helpt, kan de arts ook een zalf met tacrolimus of pimecrolimus voorschrijven. Deze middelen onderdrukken de afweer, remmen de ontsteking en verminderen jeuk en zwelling. Als bijwerking kan een branderig gevoel optreden. Deze middelen worden meestal gebruikt als kortdurende behandeling of als behandeling

CRÈME OF ZALF MET KOOLTEER

Een arts schrijft in zeldzame gevallen een zalf of crème met koolteer voor als andere medicijnen niet werken.

CRÈME OF ZALF MET ZINKOXIDE

Zinkoxide wordt gebruikt bij nattend eczeem. Dit is eczeem waarbij de huid vochtig is. Zinkoxide werkt indrogend, verkoelend en jeukstillend. Hierdoor neemt de neiging tot krabben af, droogt de vochtige huid in en kan de huid sneller genezen.

ANTIBIOTICA

Als eczeemplekken geïnfecteerd zijn met bacteriën, kan de arts een antibioticum als zalf of in tabletvorm voorschrijven.

WAT KUNT U ZELF DOEN

Als ouder, of als (jonge of volwassen) patiënt kunt u zelf veel doen om het eczeem onder controle te houden: goed voor de huid zorgen, uitdroging tegengaan, jeuk bestrijden, niet krabben en de prikkels vermijden die het eczeem uitlokken. Probeer te voorkomen dat het eczeem erger wordt of dat het terugkomt. Dit kost wel tijd en aandacht.

TEGEN JEUK/DROGE HUID

- Smeer de huid regelmatig in (bijvoorbeeld tweemaal per dag) met een vette crème of zalf, die maakt de huid soepel, minder droog, minder schilferig. Hierdoor zal het eczeem minder snel opvlammen en zal het minder jeuken.
- Gebruik geen strooipoeder (babypoeder) of gel. Deze producten hebben een uitdrogend effect.
- Zorg voor schone handen met korte, schone en glad gevijlde nagels. Krabben maakt het eczeem erger. En als de huid door krabben beschadigd raakt, is er kans op een infectie. Probeer het krabben dus te laten. Voorkom krabben in de nacht. Met katoenen handschoenen, met katoenen kniekousjes om babyhandjes, met een pyjama met vaste voetjes of een anti-krabpak.
- Als het echt niet anders kan, krab dan met een laagje kleding ertussen. Probeer krabben te vervangen door zachtjes op de huid te kloppen, met de vingertoppen te drukken of licht te knijpen. Dat doet een beetje pijn, maar dit is soms beter te verdragen dan jeuk.
- Leg een koude pakking op de jeukende plek. Bijvoorbeeld een iets vochtige washand of handdoek die u eerst een tijdje in de koelkast legt, of een 'cold pack' in een doek of washandje. Leg een 'cold pack' niet op de blote huid, want gek genoeg kan dat 'brandwonden' veroorzaken.

DOUCHEN EN BADEN

- Baden/douchen: doe het niet te vaak (niet vaker dan 2-3 keer per week), niet te lang (3-5 minuten) en niet te warm (handwarm of 37 °C). Water heeft een uitdrogend effect op de huid; douchen of wassen is beter dan baden. Een bad kunt u afwisselen met wassen.
- Douche zonder of met zo min mogelijk zeep, met een pH-neutrale wasemulsie of met een oliebevattende zeep/douchecrème. Kies voor het babybadje olie zonder geurstof.

- Gebruik geen ontvettende en geparfumeerde zeep of shampoo, gebruik geen doucheschuim.
- Dep de huid droog, wrijf niet.
- Hevig gezweet? Neem een douche en vet de huid in.
- Smeer na het douchen de huid direct (binnen 3 minuten) in met een vette crème.

PRIKKELS VERMIJDEN

- Katoenen kledingstof geeft minder last dan kriebelende wol of strak zittende synthetische kleding. Kies een wasmiddel zonder geurstof. Spoel het wasgoed goed na met een scheutje azijn om zeepresten te neutraliseren.
- Eczeem kan verergeren als de lucht binnen warm en te droog is. Houd de verwarming laag, in de slaapkamer niet hoger dan 15 °C. Probeer sterke wisselingen van temperatuur en luchtvochtigheid te voorkomen.
- Vermijd transpiratie en warmte door inspanning, emoties (stress), gekruide voeding of dikke/nauwsluitende kleding.
- Kijk uit met cosmetica die parfum, conserveermiddelen of alcohol bevatten. Probeer nieuwe cosmetica eerst op een klein stukje huid.
- Pas op met ontvettende reinigingsmiddelen, zoals alcohol, wasbenzine en terpentijn.
- Draag bij huishoudelijke klusjes speciale handschoenen voor allergische/gevoelige handen.
- Zoek afleiding, zorg voor rust en ontspanning en vermijd stress.
- Zoek hulp bij psychische problemen

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

De apotheker controleert de dosering en of het samen kan met uw andere medicijnen. Als het nodig is, overlegt de apotheker met u of met uw arts.

INFORMATIE OVER UW MEDICIJNEN

- Hoe moet ik mijn medicijnen gebruiken? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Soms is de informatie op het etiket en in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. U kunt met alle vragen over uw medicijnen bij uw apotheek terecht.
- Heeft u het idee dat uw medicijn bij u een bijwerking veroorzaakt? Blijf er dan niet mee rondlopen, maar overleg met uw arts of apotheker.

- Het is belangrijk uw medicijnen niet te vergeten. Vindt u het lastig elke dag op het juiste tijdstip uw medicijnen te gebruiken? Kom eens praten, dan zoekt uw apotheker samen met u naar een oplossing die bij u past.
- Als u ergens overgevoelig voor bent, kan de apotheker een oplossing zoeken. Welke zonnebrandcrème is geschikt voor de huid van mijn kind? Welke douchecrème zou ik kunnen nemen en welk verband? Vraag het in uw apotheek, zij helpen u graag verder.

INFORMATIE OVER HULPMIDDELEN

- Het apotheekteam adviseert graag over het gebruik van hulpmiddelen als verbanden voor het afdekken van ingesmeerde huidgedeelten, handschoenen voor het aanbrengen van zalf, verbandhandschoenen, handschoenen tegen het krabben, zalfpakken voor kinderen enzovoort.
- De apotheek kan handige kleine verpakkingen van crème of zalf meegeven voor gebruik onderweg.
- De apotheek kan voor u een medicatieoverzicht maken. Handig voor als u op reis gaat, of voor als u naar het ziekenhuis moet.

ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK

Wilt u meer weten over uw medicijn? Of over het gebruik van uw hulpmiddel? Uw apotheker heeft antwoord op uw vragen. Maak een afspraak of loop even binnen bij uw apotheek. Er is ruimte een persoonlijk gesprek in de apotheek maar ook bij u thuis of telefonisch.

MEER INFORMATIE

Apotheek.nl is de website van de Nederlandse apothekers. U vindt hier informatie over eczeem en over de medicijnen die bij eczeem worden gebruikt.

De Vereniging Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) is een belangenvereniging voor eczeempatiënten. De VMCE biedt informatie over constitutioneel eczeem en brengt mensen met eczeem in contact met lotgenoten. Zie voor meer informatie: VMCE.nl.

BELANGRIJK

- Er zijn verschillende soorten eczeem, waarvan constitutioneel eczeem het meest voorkomt.
- Bij eczeem worden vette zalf of crème zonder medicijn en zalf of crème met een bijnierschorshormoon het meest gebruikt.
- Bij uw eigen apotheek bent u aan het juiste adres als u vragen heeft over uw medicijnen. Uw eigen apotheker kent uw situatie en kan in de computer nakijken welke medicijnen u nu gebruikt en wat u in het verleden heeft gebruikt.
- Er is ruimte voor een persoonlijk gesprek in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis of telefonisch. Het telefoonnummer van uw apotheek staat op het etiket van uw medicijn.
- De apotheek kan uw medicijnen thuisbezorgen. Als u vragen heeft over de afgeleverde middelen, kunt u altijd uw apotheek bellen.
- Bevalt uw medicijn u minder goed? Zijn er vervelende bijverschijnselen? Blijf er niet mee doorlopen maar overleg met uw arts of apotheker.
- Niet elk medicijn is te gebruiken in combinatie met andere middelen die u op recept of zonder recept gebruikt. Als u twijfelt, vraag ernaar in uw apotheek.
- Vindt u het lastig uw medicijn trouw te gebruiken? Praat erover met uw apotheker, wie weet is er een oplossing die makkelijker voor u is.

LET OP!

Als u een medicijn voor eczeem gebruikt, kunt u de naam van de werkzame stof vinden in de bijsluiter. U kunt er ook naar vragen in de apotheek. Op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) kunt u alle merknamen vinden die bij een werkzame stof horen.

Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)

Herzien november 2019.