



Constitutioneel eczeem

WWW.ST-ANNA.NL

Wat is constitutioneel eczeem

Eczeem is een verzamelnaam voor diverse huidziekten met eenzelfde soort uitslag. Er zijn verschillende soorten eczeem. De bekendste hiervan is constitutioneel eczeem. Het woord constitutie betekent: aanleg. Dit geeft aan dat er aangeboren factoren zijn waardoor het eczeem ontstaat. Door de aangeboren aanleg reageert de huid snel te heftig op prikkels uit de omgeving. Hierdoor ontstaat eczeem. Wanneer de luchtwegen overmatig reageren ontstaan klachten van astma of hooikoorts.

Wat is de oorzaak

De oorzaak van constitutioneel eczeem is nog niet bekend. Het gaat om een wisselwerking tussen factoren in het lichaam (de aanleg om overmatig te reageren) en prikkels vanuit de omgeving. De huid reageert overmatig op deze prikkels, waardoor roodheid, zwelling en jeuk ontstaan. Wanneer door jeuk gekrabd wordt, raakt het eczeem meer en meer geprikkeld en neemt steeds meer toe. Bovendien kunnen door krabben wondjes en huidinfecties ontstaan.

Prikkels uit de omgeving

Allerlei prikkels uit de omgeving kunnen invloed hebben op het eczeem, bijvoorbeeld temperatuurswisselingen, warmte, afsluitende kleding, droge lucht en dergelijke. Chemische prikkels kunnen de huid irriteren. Ontvettende middelen zoals zeepproducten kunnen de huid uitdrogen, waarmee de jeuk toeneemt. Wol veroorzaakt bij constitutioneel eczeem extra jeuk, soms zelfs pijnprikkels.

De algemene conditie speelt een belangrijke rol. Vermindering van de weerstand, door lichamelijke invloeden (ziekte, vermoeidheid) of door psychische invloeden (emoties, stress) verlaagt de prikkelrempel van de huid. Jeuk wordt eerder gevoeld en het eczeem kan toenemen.

Allergene stoffen

Allergene stoffen zijn stoffen, die in staat zijn om een allergie (overgevoelighedsreactie) op te wekken. Mensen met constitutioneel eczeem krijgen vaker dan anderen allergieën. Meestal ontstaat een overgevoeligheid voor allergenen die in de lucht zweven en ingeademd kunnen worden (**inhalatieallergenen**), zoals huisstof, dierproducten (huidschilfers en speeksel), stuifmeel van planten, grassen en bomen. Hierdoor kunnen klachten van astma of hooikoorts ontstaan. Soms neemt hierdoor ook het eczeem toe.

Bij een klein aantal, met name jonge kinderen, kan een **voedselallergie** op bijvoorbeeld kippenei, melk, pinda's en dergelijke een rol spelen. Als u denkt dat het eczeem door bepaalde voedingsmiddelen verergert, is het goed dit met uw arts te bespreken. Een dieet is niet altijd nodig. Vaak zijn bij het eczeem andere prikkels belangrijker dan de overgevoeligheid voor de voedingsproducten.

Net als ieder ander kunnen mensen met constitutioneel eczeem allergieën krijgen voor uiteenlopende stoffen waarmee ze in contact komen (nikkel, parfum etc.) Wanneer, met name bij volwassenen, het eczeem om onduidelijke redenen toeneemt of zich op andere plaatsen op de huid gaat manifesteren, moet de mogelijkheid van een **contactallergie** overwogen worden.

Wat zijn de verschijnselen van het eczeem

Constitutioneel eczeem ontstaat meestal in de eerste 6 levensmaanden, maar kan in principe op iedere leeftijd beginnen. Het eczeem kan gedurende een betrekkelijk korte tijd aanwezig zijn, maar ook chronisch blijven bestaan.

Constitutioneel eczeem verloopt in golven: perioden met veel klachten worden afgewisseld door perioden met weinig of zelfs geen klachten. Bij sommige patiënten verdwijnt het volledig om vervolgens veel later in het

leven weer terug te keren. Meer dan de helft van de kinderen heeft rond het derde levensjaar geen klachten meer.

De aanleg van een meer gevoelige huid, die snel op allerlei prikkels reageert, blijft echter bestaan.

De verschijningsvorm van het eczeem verandert met de leeftijd van de patiënt. Op de **babyleeftijd** wordt constitutioneel eczeem vaak dauwworm genoemd. Het eczeem bevindt zich hierbij voornamelijk op de wangen, achter de oren, op het behaarde hoofd en in de plooien in de hals, nek. Het ontstaat vaak bij de overgang van borstvoeding naar flesvoeding of de introductie van vast voedsel als fruit en andere babyhapjes.

Dauwworm heeft niets te maken met een andere veelvoorkomende huidaandoeningen bij baby's, zoals berg en luieruitslag. Bij berg is er een vette schilfering op het behaarde hoofd aanwezig. Dit komt door een verhoogde afscheiding van talg tussen de hoofdharen. Ook de bij baby's zo vaak voorkomende luieruitslag heeft niets met dauwworm te maken.

Vanaf de **peuterleeftijd** bevindt het constitutioneel eczeem zich vooral in de huidplooien bij de gewrichten zoals ellebogen, knieën, polsen en enkels. In het gelaat, de hals en de nek blijft het eczeem vaak bestaan, maar is daar minder actief geworden. Op **latere leeftijd** manifesteert het eczeem zich hoofdzakelijk in elleboogplooien en knieholten. Maar wanneer het eczeem sterk toeneemt kan ook de huid elders op het lichaam aangedaan worden.

Het eczeem is rood, de huid is soms gezwollen en jeukt sterk. Wanneer het eczeem langdurig aanwezig is, dan neemt de roodheid geleidelijk af en de schilfering neemt toe. De huid wordt droger. Door veel wrijven en krabben wordt de huid langzaam dikker. De huidlijnen worden hierbij grover dan normaal.

Naast het eczeem reageert de huid ook nog op andere zaken. De droge huid veroorzaakt snel jeuk, vooral bij transpireren en bij het dragen van wol. De huid van patiënten met eczeem is extra gevoelig voor infecties. Zo kunnen snel puistjes ontstaan en schimmelinfecties optreden. Ook wratten komen

veel voor.

Hoe wordt de diagnose gesteld

De diagnose wordt gesteld door middel van het lichamelijk onderzoek door de arts. Daarnaast is het van belang dat u vertelt wat u is opgevallen (seizoensinvloed, reacties op voeding etc.) Een allergieonderzoek voor eventueel voedselallergie is doorgaans alleen zinvol wanneer ook andere klachten zoals bijvoorbeeld diarree of astma aanwezig zijn.

Hoe kan de huid het beste verzorgd worden

Het is noodzakelijk dat de huid zo optimaal mogelijk wordt verzorgd. Zonder een optimale huidverzorging, wordt eczeem in de hand gewerkt en is onnodig veel behandeling nodig. Bij de huidverzorging moet aan het volgende gedacht worden;

Baden en douchen

- Voor het baden of douchen eerst oude zalfresten met een ongeparfumeerde olie, bijvoorbeeld slaolie, verwijderen.
- Douchen of baden met lauw water. Door warmte neemt jeuk toe.
- Gebruik geen zeep douche- of badschuim. Dit droogt de huid uit en kan irriterend werken. Bij het baden kan een ongeparfumeerde badolie gebruikt worden.
- Wanneer het eczeem actief is, moet contact met water zo veel mogelijk vermeden worden.
- Na het douchen of baden de huid niet droog wrijven, maar voorzichtig droog deppen.
- Na het douchen of baden de huid met een invettende zalf insmeren.

Kleding

- Gebruik gladde, zachte katoenen kleding of zachte kleding met viscose. Gebruik geen wollen of ruwe stoffen, omdat deze de huid snel prikkelen.
- Gebruik geen strakke kleding. Dit veroorzaakt snel huidirritatie.
- Nieuwe kleding eerst wassen voor het gebruik.

Nagels en krabben

- Probeer niet te krabben. Wrijven, tikken of blazen helpt vaak ook en beschadigt de huid minder.
- Hou de nagels kort. Hierdoor ontstaan bij krabben minder snel wondjes.

Verbinden en/of inpakken

- Gebruik geen strakke verbanden. Ook dit veroorzaakt snel irritatie.
- Na het zalven, kunnen kinderen (en volwassenen) gebruik maken van bijvoorbeeld: een zalfpak of speciale zijden kleding dat op voorschrift van de arts bij de apotheek verkrijgbaar is.
- Na het zalven, of om verwonding door krabben te voorkomen kunnen ook pyjama's met lange mouwen en pijpen gebruikt worden. Om irritatie van naden en labels in een pyjama te voorkomen, kan de pyjama binnenste buiten aangetrokken worden.
- Om verwonding door krabben 's nachts te voorkomen kunnen pijpen en mouwen van een pyjama met schilderstape dichtgeplakt worden.
- Om verwonding door krabben te voorkomen kunnen katoenen handschoenen gebruikt worden. Bij kleine kinderen kunnen sokjes om de handen gedaan worden.

Advies voor de woonruimte

- De omgevingstemperatuur moet niet te warm zijn, vooral 's nachts. Bij warmte neemt jeuk toe. Het verdient aanbeveling om de temperatuur van de slaapkamer in de winter, niet boven 15 °C te laten stijgen.
- Slaapkamer, woonvertrekken, speelkamer goed ventileren.
- Houd het huis, vooral de slaapkamer stofvrij. Beddengoed en matras regelmatig luchten.

Zorg voor een goede conditie door

- Goede voeding en lichaamsbeweging
- Douche direct en kort na transpireren en verzorg de huid
- Vermijd rokerige ruimtes .
- Wees matig met gebruik van alcohol

Zwemmen

Er bestaat geen bezwaar tegen zwemmen in openbare gelegenheden. De toevoegingen aan het zwemwater kunnen de huid echter wel nadelig beïnvloeden. Voor en na het zwemmen is het verstandig om te douchen en vervolgens de huid in te smeren met een vette crème.

Vakantie aan zee doet soms wonderen. De combinatie van zon, zee, en onbedekte huid (minder schuren en zweten) kan een gunstig effect hebben.

Hoe kan het eczeem behandeld worden

Zalven en crèmes

Het eczeem wordt in de eerste plaats met crèmes en zalven behandeld. Bij een nat eczeem is een **crème** nodig die de huid indroogt. Een droge huid moet soepel worden gehouden met een vette **zalf**. Zo nodig kan een medicijn aan de zalf toegevoegd worden. De werking en bijwerkingen van de medicijnen worden hier kort besproken.

De aanleg van een zeer gevoelige makkelijk geprikkelde huid kan niet weggenomen worden. Iedere behandeling bestrijdt alleen de verschijnselen van het eczeem.

1 Hormoonzalven (Corticosteroiden)

Corticosteroiden zijn producten die lijken op een bijnierschors hormoon dat het lichaam zelf maakt. Zalven met corticosteroiden worden daarom ook wel *hormoonzalven* genoemd. Hormoonzalven onderdrukken de ontstekingsprocessen in de huid en daardoor de verschijnselen van eczeem.

Ze gaan roodheid en jeuk tegen. Door ondeskundig gebruik kunnen bijwerkingen optreden. Toen deze middelen voor het eerst op de markt kwamen, werd weinig aandacht aan de bijwerkingen geschonken. Hierdoor ontstonden veel bijwerkingen waardoor deze middelen een slechte naam hebben gekregen. Daarom zijn veel mensen bang om hormoonzalfen te gebruiken. Inmiddels is gebleken dat bij deskundig gebruik een hormoonzalf een goed resultaat geeft met geen of geringe bijwerkingen.

Ook door de kwaliteitsverbetering van hormoonzalfen lijken er minder bijwerkingen op te treden. Het goede resultaat wil niet zeggen dat het eczeem geneest, maar dat klachten verminderen. De oorzaak zoals de erfelijk factor kan immers niet weggenomen worden.

Verschillende sterkten van hormoonzalfen

Er zijn verschillende sterkten van hormoonzalfen. Ze worden ingedeeld in 4 klassen. Hoe hoger de klasse, hoe sterker de werkzame bestanddelen. Het medicijn wordt meestal voorgeschreven in een zalf, crème of lotion. Dit is afhankelijk van de plaats en aard van het eczeem. Soms kiest een arts ervoor om met een lagere klasse te starten en om bij onvoldoende resultaat een sterkere hormoonzalf voor te schrijven.

Ook kan de arts wel eens starten met een sterke hormoonzalf zodat de ontsteking in de huid snel en krachtig wordt onderdrukt. Op langere termijn leidt dit laatste in het algemeen tot minder gebruik van hormoonzalfen.

Wanneer u de zalfen waarin de medicijnen zitten niet prettig vindt, kunt u dit doorgeven aan de arts zodat hij met u kan bekijken welke zalf geschikter is.

Het gebruik van hormoonzalfen

In de beginfase van het eczeem (wanneer er een rode jeukende huid ontstaat) is het advies meestal een of twee keer per dag te smeren. Het is niet effectief om vaker dan twee keer per dag te smeren.

Een zalf die bestemd is voor een plaats waar de huid dik is kan meestal niet gebruikt worden op een plaats waar de huid veel dunner is zoals bv. rondom de ogen en in de huidplooiën.

Bij gebruik van hormoonzalven is het belangrijk om nooit ineens te stoppen met smeren, maar bij voldoende verbetering geleidelijk af te bouwen. Bij onvoldoende afbouwen komt het eczeem meestal snel weer terug. U kunt bijhouden hoeveel zalf u smeert en hoe vaak.

Het af bouwen van hormoonzalven

Na de start van een intensieve behandeling is vaak duidelijke verbetering zichtbaar binnen een tot twee weken. Voordat u de zalf gaat afbouwen moet de huidandoening echt sterk verbeterd zijn. Bouw niet af als er geen verbetering is of als u merkt dat het eczeem weer terug komt. U kunt het afbouwen van de zalf met de arts of verpleegkundige bespreken. Er zijn verschillende mogelijkheden.

Bijwerkingen van hormoonzalven

- Het dunner worden van de huid
- Rode vaatverwijdingen (couperose)
- Haartjes kunnen harder gaan groeien
- De huid kan witter worden (soms juist donkerder) ,dit is meestal een gevolg van het eczeem zelf.
- Huidstriemen (striae)

Wanneer hormoonzalven goed gebruikt worden, kunnen bijwerkingen sterk beperkt worden. U hoeft er dus niet bang voor te zijn.

De meeste bijwerkingen zijn tijdelijk. Wanneer de huid onvoldoende behandeld wordt raakt de huid ook beschadigd door het eczeem en het krabben.

2 Immunomodulatoren

Wanneer een behandeling met hormoonzalven niet afdoende is kan tevens gebruik gemaakt worden van crèmes met immunomodulatoren.

- Tacrolimuszalf 0,1% en 0,03% zalf (Protopic): vergelijkbaar met klasse 2 hormoonzalf

- Pimecrolimuszalf 1% crème (Elidel) : vergelijkbaar met klasse 1 hormoonzalf

Deze crèmes remmen het afweersysteem (immuunsysteem) in de huid. Bij het constitutioneel eczeem is de afweer van de huid overmatig actief.

Wanneer dit afgeremd wordt, vermindert ook het eczeem.

Deze crèmes worden doorgaans slechts tijdelijk gebruikt in perioden waarin het eczeem onvoldoende behandeld kan worden met hormoonzalven. Het zijn kleur en geurloze zalven, die prettig in het gebruik zijn.

Het belangrijkste voordeel van deze zalven is dat er geen tijdelijke huidverdunding optreedt.

Het gebruik van Protopic en Elidel

Breng de zalf alleen aan op de delen die eczeem vertonen. De zalf dun op de huid smeren.

Afhankelijk van het resultaat van de zalf op het eczeem kan de arts beslissen of de frequentie van toepassing verminderd kan worden.

Wanneer de zalf is aangebracht kunt u beter langdurige blootstelling van de huid aan de zon vermijden. Wanneer u tijdens zonnig weer toch buiten bent, is het verstandig om de huid te beschermen met bv. een zonnebrandcrème.

De protopic of elidel dient 2 uur ingetrokken te zijn voor u een ander smeersel bv. zonnebrandcrème mag aanbrengen.

Bijwerkingen

- Deze crèmes veroorzaken vaak een prikkend of branderig gevoel, jeuk of roodkleuring van de huid. Dit verdwijnt meestal wanneer het eczeem vermindert.
- Omdat deze crèmes de afweer van de huid verminderen neem de kans op huidinfecties toe. Wanneer er huidinfecties aanwezig zijn mag de crème niet gebruikt worden, tenzij uw arts heeft aangegeven dat dit in uw geval veilig is.
- Wanneer de afweer van de huid vermindert kan de kans op het krijgen van huidkanker toenemen. Dat zal vooral gebeuren wanneer de huid door

zonlicht of zonnebanken beschadigd is. Personen met een sterk door zonlicht of zonnebanken beschadigde huid moeten deze crèmes met mate gebruiken.

- Er is mogelijk een licht verhoogde kans op ontsteking van de haarzakjes (folliculitis) en activering van oude herpesinfecties (bv. een koortslip).

3 Teerzalven

Wanneer met hormoonzalven onvoldoende resultaat bereikt kan worden, dan kan het eczeem ook met teerzalven behandeld worden. Er zijn meerdere soorten teer. Meestal wordt gebruik gemaakt van zogenaamde koolteer. Teerzalven hebben een vergelijkbare werking als hormoonzalven. Het verschil is dat teerzalven langzamer werken en andere soorten bijwerkingen hebben. Teerzalven kunnen een alternatief zijn voor hormoonzalven. De zalven kunnen worden afgewisseld. Teerzalven helpen tegen jeuk, daarnaast remmen ze huidontstekingen en verminderen ze zwellingen en roodheid van de huid.

Het gebruik van teerzalven

Teer kan de huid irriteren. Daarom kan teer niet op een sterk beschadigde huid gebruikt worden. Ook moet teer niet dicht bij de ogen, lippen of neus aangebracht worden. De teer irriteert sterk wanneer het in de ogen of in de neus komt.

Bijwerkingen van teerzalven

- Verkleuring van de huid en de haren.
- Het veroorzaakt vlekken in kleding, beddengoed, vloerbedekking enz.
- Een onaangename geur
- Irritatie of overgevoeligheidsreactie van de huid bijvoorbeeld: jeuk, zwellen, huiduitslag en een ontsteking van de haarzakjes.
- Na gebruik van teerzalf (tot 24u) is de huid heel gevoelig voor zonlicht. Als de huid niet goed bedekt wordt is er kans op verbranding van de huid.

Om de huid te beschermen en vlekken te voorkomen wordt de huid meestal

ingepakt met een zogenaamd buisverband. Maar ook dan is het gebruik van 'oude donkere kleding' of een oude pyjama aan te raden. Op voorschrift van de arts zijn er ook speciale zijden of katoenen (onder)kleding, handschoenen, sokken verkrijgbaar bij de apotheek, ook voor kinderen.

4 Algemene zalfadviezen

- Gebruik een zalf bij droog en/of schilferend eczeem en een crème bij een nattend eczeem. Hoe droger de huid des te vette de zalf.
- Vette zalf kan jeuk veroorzaken, voornamelijk s`zomers, doordat er een broeireactie op de huid ontstaat. Soms ontstaat er een ontsteking van de haarzakjes na het gebruik van vette zalf. Smeer daarom altijd met de haarrichting mee. Als er een ontsteking van de haarzakjes ontstaan is kan een mindere vette zalf overwogen worden.
- Smeer de huid minimaal een maal per dag in met een neutrale onderhoudszalf. Meerdere malen per dag smeren is nodig als de huid heel droog is of als u veel jeuk heeft.
- Er zijn verschillende soorten zalven en crèmes. Voorkeur voor een bepaalde zalf is heel persoonlijk. Ook jaargetijden kunnen van invloed zijn op voorkeur voor een bepaalde zalf of crème. Het belangrijkste is dat u het een prettige zalf vindt. Als een zalf niet bevalt, kunt u aan de arts of verpleegkundige een andere zalf vragen.

- Wanneer u een hormoonzalf en een onderhoudszalf tegelijk wilt gebruiken is het beter als u de eczeemplekken eerst met de voorgeschreven hormoonzalf behandelt.

Overige zalfadviezen

- Let op de houdbaarheidsdatum op de pot of tube.
- Was uw handen voor u gaat zalven en zorg voor warme handen.
- Zorg voor hygiëne. Dit geldt zeker bij open eczeem. Nooit met de handen in de zalfpot gebruik liever een spatel of lepel.
- Probeer steeds dezelfde volgorde aan te houden zodat u geen

lichaamsdelen overslaat. Waar u begint maakt niets uit.

- Smeer altijd met de haarrichting mee.
- Gebruik bij zalven met medicijnen bijvoorbeeld hormoonzalven eventueel handschoenen.
- Hormoonzalf goed verdelen over de lichaamsdelen met eczeemplekken.
- De zalf in kleine hoeveelheden verdelen op een lichaamsdeel en dan uitsmeren.
- Een kleine hoeveelheid zalf tussen de handen uitsmeren en dan op de huid aanbrengen en dan uitsmeren. Voor de dikte van smeren kan de vingertop hoeveelheid gebruikt worden. Ook hierover kan de verpleegkundige of de arts u meer over vertellen.

Behandeling met ultraviolet licht

Behandeling met ultraviolet licht wordt toegepast wanneer met behulp van zalven onvoldoende resultaat wordt bereikt. Er zijn diverse mogelijkheden bij de behandeling met ultraviolet licht. Soms wordt gebruik gemaakt van Ultraviolet A- of Ultraviolet B-licht. Wanneer een krachtiger behandeling vereist is wordt gekozen voor een combinatie met een medicijn (psoraleen) en ultraviolet A (=puva). Het psoraleen moet 1 of 2 uur voor de lichtbehandeling ingenomen worden. In plaats van het innemen van het psoraleen kan men ook kort voor de behandeling 15 minuten in een bad gaan liggen waarin het psoraleen aan het badwater is toegevoegd. Door het psoraleen wordt het effect van het ultravioletlicht op de huid sterker. Een behandeling met ultraviolet licht wordt in principe niet bij kinderen toegepast.

Behandeling met tabletten

Als de behandeling met zalven onvoldoende werkt of wanneer er andere goede redenen zijn, kan de arts medicijnen in de vorm van tabletten voorschrijven. Deze medicijnen zijn te verdelen in medicijnen tegen jeuk en medicijnen tegen huidinfecties.

Medicijnen tegen het eczeem

Bij zeer ernstig of hardnekkig eczeem kan de arts u afweeronderdrukkende tabletten (prednison of ciclosporine) voorschrijven. Deze tabletten werken sterker dan zalven maar hebben meer bijwerkingen. U krijgt dan ook alleen tabletten voorgeschreven als het eczeem zeer ernstig is en smeren niet voldoende helpt.

Prednison

Indien de arts prednison voorschrijft dan krijgt u een korte intensieve kuur met tabletten.

Ciclosporine (neoral)

Indien de arts ciclosporine voorschrijft dan krijgt u het medicijn neoral. In de folder over neoral kunt u meer informatie over dit medicijn en de bijwerkingen ervan lezen. Tijdens het gebruik van neoral komt u vaker op controle bij de arts en wordt uw bloed en bloeddruk vaker gecontroleerd.

Medicijnen tegen jeuk

Het slikken van antihistaminica bij jeuk kan verlichting brengen. Histamine is een stof die vrijkomt tijdens de reactie van bepaalde cellen op allergenen en bij eczeem. Een reactie die door het histamine op kan treden is onder andere jeuk.

Antihistaminica kunnen jeukremmend werken en zijn ook werkzaam bij klachten van hooikoorts en galbulten (urticaria). Sommige antihistaminica hebben als bijwerkingen moeheid, slaperigheid en concentratiestoornissen. Soms kunnen deze bijwerkingen juist gunstig zijn bij de behandeling van het eczeem, bv. bij slaapproblemen als gevolg van jeuk. Bij de nieuwere antihistaminica komen deze bijwerkingen nauwelijks voor.

Antibiotica

Een eczeem is vatbaar voor infecties. Wanneer de huid geïnfecteerd is met

bacteriën kan er een antibioticum gebruikt worden. Wanneer de infectie voortduurt, zal ook het eczeem steeds meer geprikkeld worden en toenemen. Een antibioticabehandeling voor de huidinfectie kan daarom noodzakelijk zijn. Belangrijk hierbij is dat u de kuur afmaakt, ook als de klachten bijna zijn verdwenen. Gebeurt dit niet dan kan de infectie weer snel de kop op steken. Antibioticum kan ook in een zalf zijn toegevoegd. Antibioticazalf moet meestal kort worden gebruikt.

Van u arts hoort u hoelang u de zalf kunt gebruiken.

Om huidinfecties te voorkomen kunt u de huid twee keer per week met o.a. betadinescrub wassen .

Doe dit niet dagelijks want dan droogt de huid te veel uit.

Zijn alternatieve geneeswijzen zinvol

Wees sceptisch tegenover iedereen die beweert dat eczeem te genezen is. Eczeem is een chronische huidaandoening. Houdt rekening met het feit dat bij het merendeel van de baby's en peuters het eczeem na verloop van tijd vanzelf verdwijnt, onafhankelijk van welke behandeling dan ook.

Welke rol speelt de voeding

Over de zin en onzin van diëten bij eczeem bestaan veel tegenstrijdige berichten. Onderzoek op dit gebied heeft één ding duidelijk gemaakt; eczeem is niet uitsluitend het gevolg van een voedselallergie. Voeding is zelden een probleem op volwassen leeftijd. Soms draagt voeding op de kinderleeftijd wel bij aan het eczeem. Onnodige en overbodige diëten moeten worden vermeden. Zij vormen alleen maar een extra belasting voor baby's en peuters. In geen geval mogen de ontwikkeling en het welbevinden van een kind door eenzijdige voeding negatief beïnvloed worden. Kinderen die op dieet zijn, moeten op een deskundige manier begeleid worden.

Wat het ene kind uitstekend kan verdragen is voor een ander kind een groot probleem. Het is weinig zinvol onderscheid in de voedingsmiddelen te maken

m.b.t. plantaardige en dierlijke voeding of natuurlijke bestanddelen en chemische toevoegingen.

Wanneer op de baby of peuterleeftijd bepaalde voedingsmiddelen niet worden verdragen, is hiervoor nooit een levenslang dieet nodig. Meestal is het voldoende om de betreffende voedingsmiddelen gedurende een half jaar te vermijden. Na verloop van tijd kunnen vrijwel alle kinderen de voedingsmiddelen, waar zij hinder van ondervonden, weer goed verdragen.

Constitutioneel eczeem en borstvoeding

Wanneer in de eerste 6 maanden uitsluitend borstvoeding wordt gegeven, krijgen kinderen minder vaak eczeem. Maar ook in de eerste levensweken of maanden, als moedermelk de enige voedingsbron is, kan eczeem ontstaan. Geringe hoeveelheden van voedingsmiddelen zoals koemelk, ei en vis kunnen in de moedermelk terecht komen. Het is zelden zinvol dat de moeder zelf een streng dieet gaat volgen. Wanneer de moeder wel geadviseerd wordt om op dieet te gaan, is een deskundige begeleiding van een diëtiste noodzakelijk.

Er zijn geen aanwijzingen dat het volgen van een dieet tijdens de zwangerschap een positief effect heeft op het ongeboren kind. Het is daarom niet zinvol, mogelijk zelfs schadelijk, om zonder deskundige begeleiding met een dieet te beginnen.

Leven met eczeem

Eczeem is een chronische aandoening. Het kent een wisselend verloop waarin periodes van relatieve rust afgewisseld kunnen worden met ernstig eczeem. Gewoonlijk speelt het eczeem in de loop der jaren minder op en is het beter te beheersen. Een kleine groep mensen houdt echter veel langer last. In de actieve fase ziet het eczeem er vaak rood uit, er zijn bultjes te zien en soms scheidt de huid zelfs vocht af. In de chronische fase wordt de huid wat dikker, neemt de schilfering toe en kan wat pigmentplekken vertonen. Maar misschien hebt u liever niet dat een ander het ziet. Andere zouden

kunnen denken dat het besmettelijk is, terwijl dat niet zo is. Schaamte voor uw huid kan u belemmeren in uw dagelijkse leven. Het kan u onzeker maken en uw gevoel van eigenwaarden beïnvloeden. Soms begrijpen mensen in uw omgeving niet precies wat u hebt. U krijgt allerlei goed bedoelde adviezen, waarmee u meestal weinig kunt. Het kan helpen om met mensen in uw directe omgeving uw zorgen te delen.

Stress

Het hebben van eczeem en het vaak moeten zalven, kan een belasting zijn voor uw dagelijkse leven.

Andere aspecten die stress op kunnen leveren zijn jeuk, pijn, slecht slapen, verminderde concentratie en uw krabgedrag. Ook de mogelijke irritatie die dat in uw omgeving oplevert speelt hierbij een rol. Dikwijls hebben ingewijden geen flauw idee hoezeer iemand met eczeem kan lijden onder deze aandoening. Het kan een grotere rol spelen in het dagelijkse leven dan veel mensen denken.

Stress hoeft niet alleen veroorzaakt te worden door negatieve omstandigheden zoals ingrijpende gebeurtenissen in uw naaste omgeving, in relaties of op het werk.

Misschien bent u in gedachten met uw huid bezig en maakt u zich zorgen dat deze juist op een vervelend moment gaat opspelen. Ook dat kan stress geven.

Stress kan ook veroorzaakt worden door leuke dingen zoals vakantie, een feest of iets anders waarop u zich verheugt. Stress is niet te vermijden het hoort bij het leven. Het bewust worden of zijn welke situaties bij u de meeste stress opleveren, kan u natuurlijk wel helpen er anders mee om te gaan.

Relatie en eczeem

Leven met eczeem kan een grote belasting zijn en kan door werken op de relatie met uw partner.

U hebt extra tijd nodig voor uzelf want uw lichaam vraagt veel energie. Als uw partner het niet goed begrijpt en er spanningen ontstaan, kan het soms moeilijk zijn om die tijd voor uzelf te nemen.

Uw huid is een tastorgaan en kan in uw beleving van seksualiteit ook een rol spelen. Aanraking en warmte kunnen extra jeuk geven. Het geeft vaak lucht om dit zo open mogelijk met uw partner te bespreken.

Hebt u een kind met eczeem? Dat kan erg belastend zijn voor u en de andere gezinsleden, zowel psychisch als lichamelijk. Deze kinderen slapen vaak slecht, zijn moe en geïrriteerd. Kinderen met eczeem hebben ook meer rust nodig. Huidcontact is ondanks het eczeem erg belangrijk voor de ontwikkeling van het kind, ook wanneer de huid minder zacht en plezierig aanvoelt. Tijdens het zalven kan er een intens huidcontact zijn tussen u en uw kind. Het is fijn als het aanbrengen van de zalven aangenaam is voor uw kind.

Eczeem en werk / hobby's

Uw activiteiten en de woonomgeving kunnen u in de thuissituatie zo aanpassen dat het eczeem beter te hanteren is. In de werkomgeving is het vaak moeilijker om uw activiteiten zo aan te passen dat het eczeem hanteerbaar is. U bent namelijk afhankelijk van de mogelijkheden op de werkplek en de bereidheid van uw werkgever en uw collega's om hier aan mee te werken. Zulke factoren kunnen uw eczeem negatief beïnvloeden. Dikwijls valt het niet mee om contact daarmee te vermijden of te voorkomen. Bijvoorbeeld als u werkt met stoffen waarop uw huid extra gevoelig reageert dan kan het eczeem weer gaan opvlammen en / of uitbreiden.

Belangrijk is het om dit te bespreken met uw arts. Dit geldt ook als u hobby's heeft dat mogelijk uw eczeem kunnen verergeren. Misschien zijn er alternatieven mogelijk waardoor u toch u hobby kunt blijven voortzetten.

Psychosociale ondersteuning

De kwaliteit van leven kan ernstig beïnvloed worden door het eczeem. Soms zelfs zo erg dat u er zelf of samen met uw omgeving niet meer uit komt. Dan kan het wenselijk zijn om professionele hulp te zoeken bij bv. een psycholoog of maatschappelijk werker. Natuurlijk kunt u dit aangeven bij uw arts, verpleegkundige of uw huisarts.

Voor meer informatie over leven met eczeem en over lotgenotencontact kunt u contact opnemen met:

De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE).

Postbus 26

3860 AA Nijkerk

Internet: www.vmce.nl

Tel. 033-2471044 (9-13 uur), fax: 033-4654964

E-mail: info@vmce.nl

of: **Huidfederatie**

Postbus 3048,

6802 DA Arnhem

Internet: www.huidfederatie.nl

Tel. Op werkdagen van 9.30- 16.30 uur via de huidinfolijn 026- 3514160

Hebt u vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Hebt u nog vragen, neemt u dan contact op met het dermatologisch dagcentrum, telefoon **040-286 4184**.

Email: **poli.dermatologie@st-anna.nl of ddc@st-anna.nl**

Met algemene vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting.

Redactie

St. Anna Ziekenhuis
Patiëntenvoorlichting
T: 040 - 286 4874
E: patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

Postbus 90
5660 AB Geldrop

WWW.ST-ANNA.NL



DER032
06-09