

# Eczeem

---

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



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? [WWW.APOTHEEK.NL](http://WWW.APOTHEEK.NL)

# 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'. En dat betekent onrust, huilen, krabben en woelige nachten. Veel ouders herkennen dit. Hun baby, peuter of kleuter heeft last van eczeem. De meeste kinderen groeien eroverheen. Maar één op de vier houdt last van eczeem, ook als volwassene.

## SOORTEN ECZEEM

Er zijn verschillende soorten eczeem, waarvan constitutioneel eczeem het meest voorkomt.

Eczeem kan enorm jeuken. Krabben geeft even verlichting, maar maakt het ook erger en dan jeukt het opnieuw, en zo houdt gekrab 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 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 de baby en peuterleeftijd: tussen 3 maanden en 2 jaar. Het kind heeft dan vooral eczeem in het gezicht (wangen), op het behaarde hoofd 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 eroverheen na hun 5e jaar. Anderen houden klachten tot in de puberteit of krijgen het op latere leeftijd terug.

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:

- warmte, droge lucht, transpiratie en bepaalde kleding;
- zeep, cosmetica en schoonmaakmiddelen;
- huisstofmijt, stuifmeel en huisdieren;
- melkeiwit, kippenei-eiwit, vis, pinda's en soja;
- moeheid, stress, menstruatie of zwangerschap.

### **SEBORROÏSCH ECZEEM**

Seborroïsch eczeem ontstaat door een overgevoelighedsreactie op een gist. Gevolgen zijn een (lichte) jeuk, roodheid en een vaak gelige schilfering. Het komt meestal voor op de plooiën langs de neusvleugels, de haarlijn, het behaarde hoofd, oogleden, oorschelpen, op de borst en op de rug tussen de schouderbladen. Bij baby's begint het vaak in de luierstreek. Bij kinderen verdwijnt het vaak na een aantal maanden vanzelf.

### **CONTACTCZEEM**

Contacteczeem is een overgevoelighedsreactie door contact van de huid met een stof die normaal onschadelijk is. Het kan een allergische oorzaak hebben, zoals bij nikkelallergie, of een niet-allergische oorzaak, zoals bij luiereczeem door de inwerking van urine en ontlasting op de huid.

### **DYSHYDROTISCH ECZEEM**

Bij dyshydrotisch eczeem ontstaan blaasjes aan handen en voeten. Het wordt daarom ook wel blaasjeseczeem genoemd. De blaasjes komen vaak voor aan de zijkanten van de vingers en tenen, maar soms ook op handpalmen en voetzolen. Het gaat samen met jeuk en een, meestal lichte, roodheid.

## BEHANDELING VAN CONSTITUTIONEEL ECZEEM

Er zijn verschillende middelen tegen constitutioneel eczeem.

### VETTE ZALF OF CRÈME ZONDER MEDICIJN

Hierin zitten olie- of vaselineachtige stoffen die de droge huid soepel maken en minder droog. Bijvoorbeeld een *vaselinecetomacrogolcrème* of *cetomacrogolzalf*. Zo'n zalf of crème heeft geen bijwerkingen, en het is goed deze **zo dik mogelijk te smeren** en dit zo vaak als nodig is te herhalen. 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 crème of zalf zonder medicijn al afdoende zijn. Dan is een crème of zalf mét medicijn misschien niet nodig.

### CRÈME OF ZALF MET EEN BIJNIERSCHORSHORMOON

Bijnierschorshormonen (corticosteroïden) remmen ontstekingen, verminderen het schilferen, stillen de jeuk en verminderen de zwelling. Bijvoorbeeld *hydrocortison*, *triamcinolon* of *betamethason*. Bijnierschorshormonen zijn er in verschillende sterktes, van zwak tot sterkwerkend. De jeuk neemt snel af en de roodheid wordt binnen enkele dagen minder.

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 tenminste op de juiste manier wordt gebruikt. Dat betekent **dun smeren**. Dik smeren heeft beslist geen zin, het werkt niet beter en geeft eerder kans op bijwerkingen. Gebruik niet meer dan de voorgeschreven maximale hoeveelheid per week.

In de eerste weken wordt de zalf of crème met bijnierschorshormoon een of twee keer per dag toegepast. Ook kunt u bij jeuk smeren met een zalf zonder medicijn. Daarna, als het eczeem minder wordt: een paar dagen eenmaal per dag smeren met een zalf of crème met bijnierschorshormoon

en een paar dagen alleen smeren met een vette zalf/crème zonder medicijn.

### **CRÈME OF ZALF MET EEN AFWEERONDERDRUKKEND MIDDEL**

Dit wordt meestal gebruikt als kortdurende behandeling of als behandeling met tussenpozen. Voorbeelden zijn *tacrolimus* en *pimecrolimus*. Ze remmen de ontsteking en verminderen de jeuk en zwelling. Ook deze crème/zalf moet u dun smeren.

Als bijwerking kan een branderig gevoel optreden.

### **CRÈME OF ZALF MET KOOLTEER**

Dit wordt zelden gebruikt als middelen met een bijnierschors hormoon niet afdoende 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 eczeem wordt geïnfecteerd met bacteriën, kan de arts een antibioticum als zalf of in tabletvorm voorschrijven.

### **BEHANDELING VAN ANDERE ECZEEMVORMEN**

Seborroïsch eczeem kan worden behandeld met een antischimmelcrème met *ketoconazol* of *miconazol*. Bij allergisch contacteczeem moet contact met allergenen en prikkelende stoffen worden vermeden. Bij dyshydrotisch eczeem en allergisch contacteczeem worden zo nodig bijnierschors hormonen gebruikt. Luiereczeem kan worden behandeld met *zinkoxide*.

## 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, bijvoorbeeld een *vaseline-cetomacrogolcrème*; 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 antikrabpak. Gebruik eventueel twee pakken: één aan, één in de was.
- Tips voor jeuklijders: 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.
- Zoek verkoeling: 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

- Douche kort (3-5 minuten) met lauw water (maximaal 30 °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 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 getranspireerd? Neem een douche en vet de huid in.
- Smeer na het douchen de huid direct (binnen 3 minuten) in met een vette crème.
- Gebruik voor de baby geen strooipoeder: die maakt de huid droog.

### **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.
- Voorkom contact met fruit of vleessappen.
- Draag bij huishoudelijke klusjes speciale handschoenen voor allergische/gevoelige handen.
- Zoek afleiding, zorg voor rust en ontspanning en vermijd stress. Zoek bij psychische problemen hulp.

## WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

### ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld of de dosering klopt die u moet gebruiken. En of u geen problemen krijgt met dit medicijn als u het gebruikt in combinatie met andere medicijnen.

De gegevens over uw medicijnen houdt uw apotheek zorgvuldig bij in de computer, zodat ze u goed kunnen adviseren. Bent u een keer naar een andere apotheek geweest, bijvoorbeeld in het weekend of tijdens de vakantie? Geef dan naderhand door aan uw apotheek welke middelen u heeft gehaald. Dan zetten ze ook die gegevens in de computer.

### INFORMATIE OVER UW MEDICIJNEN

- Welke zonnebrandcrème is geschikt voor de huid van mijn kind? Welke douchecrème zou ik kunnen nemen en welk verband? Vraag het in uw apotheek, wij helpen u graag verder. Wat we niet weten, zoeken we op.
- Hoe moet u uw 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 een patiënt overgevoelig is voor een zalfbestanddeel, kan de apotheek een aangepaste zalf 'op maat' maken. Vraag hiernaar, misschien is er een recept nodig.

### 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 heeft voor u een Geneesmiddelenpaspoort waarin uw medicijnen kunnen worden genoteerd. Ook handig als overzicht, bijvoorbeeld voor de apotheek op uw vakantiebestemming.

## **ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK**

Misschien heeft u vragen over uw medicijnen of wilt u meer weten over het gebruik van uw verbandmiddelen. Als u problemen ervaart die hebben te maken met de werking en de bijwerkingen van uw medicijnen, denkt uw apotheker graag met u mee over mogelijke oplossingen. Graag neemt uw apotheker de tijd om in een persoonlijk gesprek antwoord te geven op uw vragen. Er is ruimte voor een persoonlijk gesprek in de apotheek, maar ook bij u thuis of telefonisch; het telefoonnummer van uw apotheek staat op het etiket van uw medicijn.

## **INFORMATIE**

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) is de website van de Nederlandse apotheken. U vindt hier allerlei informatie vinden 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.

Met vragen over de huid, huidaandoeningen of huidverzorging bij eczeem kunt u de VMCE bellen: van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 17.00 uur: 033 - 247 10 44.  
Internet: [www.vmce.nl](http://www.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 bijsluiters. U kunt er ook naar vragen in de apotheek. Op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) kunt u alle merknamen vinden die bij een werkzame stof horen.

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

 KNMP 400012.012012



Herzien januari 2012.