

# HOOFDROOS

Schilfers op je donkere pak. Jeuk op je hoofd. Het is vervelend om roos te hebben. Veel mensen vinden het vies en sommigen zijn bang dat je er kaal van wordt. Roos kan hardnekkig zijn, maar met kaalheid heeft het gelukkig niets te maken.

Heeft u last van hoofdroos, dan kunt u met de leefregels die u in deze folder vindt en (soms) met een vrij verkrijgbaar medicijn, de klachten bestrijden.

## WAT IS HOOFDROOS

Hoofdroos is een onschuldige aandoening die veel voorkomt. Vaak begint het in de puberteit. Ongeveer de helft van de twintigjarigen heeft er last van, mannen iets vaker dan vrouwen. Meestal wordt het minder na het vijftigste jaar. Bij baby's ontstaan soms in de eerste levensmaanden vettige gele schilfers op het hoofdje. Die vorm van hoofdroos wordt 'berg' genoemd.

In feite is roos niets anders dan een versnelde aanmaak en afstoting van huidcellen. Normaal vernieuwt de hoofdhuid zich in drie weken. De afgestoten huidcellen zijn onzichtbaar klein. Bij mensen met roos gaat het vervangingsproces tweemaal zo snel. Bovendien is de productie van talg (huidvet) groter, waardoor de dode huidcellen aan elkaar klonteren. Zo ontstaan de zichtbare schilfers. Soms gaat hoofdroos gepaard met jeuk, maar niet altijd. Hoe vervelend hoofdroos ook is, kwaad kan het niet. Roos veroorzaakt geen haaruitval en is niet besmettelijk.

Bij het ontstaan van roos speelt een normale huidschimmel een rol: *Pityrosporum ovale*. Bestrijding van deze schimmel zorgt voor verbetering. Maar toch, de schimmel komt bij iedereen voor, en roos niet. Er is dus nog een andere factor in het spel. Welke dat precies is, is niet bekend. Het kan irritatie zijn door

zeep of cosmetica, of een te droog (binnen)klimaat, maar ook erfelijke aanleg, stress, voeding of een verminderde afweer.

## WAT KUNT U ZELF DOEN

### LEEFREGELS EN ADVIEZEN

- Bij lage temperaturen en een lage luchtvochtigheid kan roos erger worden. 's Winters bij koud weer en met de CV aan, kunt u dus meer last hebben van roos. Zonlicht (UVB-straling) geeft verbetering. Profiteer daarom van zonnige dagen.
- Heeft u regelmatig last van hoofdroos, was uw haar dan elke dag of een paar keer per week met een milde of pH-neutrale shampoo. Het masseren van de hoofdhuid vermindert de schilfering. Spoel shampoo en zeep altijd goed uit. Eventueel achtergebleven zeepbestanddelen kunnen de hoofdhuid irriteren.
- Helpt dit niet genoeg en wordt de hoofdroos hinderlijk, dan kunt u uw haar behandelen met een antiroosshampoo met *zinkpyrithion*. *Zinkpyrithion* zit in verschillende merken antiroosshampoo. Op de verpakking kunt u bij de samenstelling zien of er *zinkpyrithion* in zit. Was het haar tweemaal per week of vaker met de antiroosshampoo. Masseer de shampoo goed in en laat deze 5 minuten intrekken vóór u de shampoo uitspoelt.
- Haarverzorgingsproducten, zoals gel, mousse of haarlak, hebben geen invloed op roos. U kunt ze blijven gebruiken.
- Bij een baby met berg kunt u het hoofdje insmeren met olie (babyolie, slaolie of olijfolie). Laat de olie enkele uren, of liever nog een hele nacht, inwerken. Daarna kunt u de berg voorzichtig afschrapen, bijvoorbeeld met een speelkaart of een door de apotheek meegegeven schrapkaart. Na verloop van tijd verdwijnt de berg ook vanzelf.

## WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Bij de apotheek zijn verschillende shampoos tegen hoofdroos verkrijgbaar. Een shampoo waar *zinkpyrithion* of *seleensulfide* in zit, is een goede keuze. De shampoo met *seleensulfide* is een medicinale shampoo.

Let op: was uw haar altijd eerst met een milde of pH-neutrale shampoo en spoel deze goed uit. Masseer daarna de antiroosshampoo stevig in en laat het ten minste vijf minuten intrekken. Spoel daarna weer goed uit.

### SHAMPOO MET SELEENSULFIDE

*Seleensulfide* vermindert de talgafscheiding en werkt tegen schimmelinfecties. Dit middel is geschikt voor volwassenen en kinderen.

Gebruik het middel de eerste twee weken tweemaal per week, de volgende twee weken eenmaal per week en daarna naar behoefte totdat de klachten zijn verdwenen (max. vier tot zes weken).

*Seleensulfide* kan metalen voorwerpen aantasten. Doe dus voor gebruik uw horloge en sieraden af. Verder heeft het een onprettige geur.

Bijwerkingen komen niet vaak voor. Huidirritatie, vetter haar, haaruitval en haarverkleuring kunnen voorkomen. Bij chemisch beschadigd en grijs haar komt verkleuring vaker voor.

Als u last heeft van de bijwerkingen of bij overgevoeligheid voor een van de werkzame bestanddelen is het beter over te stappen op een ander middel. De huisarts kan dan bijvoorbeeld shampoo met *ketoconazol* voorschrijven.

## **WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN**

- Als de huid ontstoken is, bijvoorbeeld door krabben.
- Als er sprake is van haaruitval. Dan is de klacht geen gewone hoofdroos.
- Als de schilfering er zilverachtig uitziet en er ook geïrriteerde schilferende plekken zijn elders op het lichaam, bijvoorbeeld in de knieholtes of de holtes van de ellebogen. Ook dan is het waarschijnlijk geen hoofdroos.
- Als de hoofdroos na zes weken behandeling volgens voorschrift met een medicinale shampoo nog geen resultaat heeft gehad of als u last heeft van bijwerkingen.

# Belangrijk

---

- Hoofdroos is onschuldig en wordt na verloop van jaren vanzelf minder.
- Hoofdroos veroorzaakt geen haaruitval en is niet besmettelijk.
- Zonlicht is goed tegen hoofdroos, dus ga bij mooi weer naar buiten.
- Heeft u regelmatig last van hoofdroos, was uw haar dan vaak met een milde of pH-neutrale shampoo. Masseer de hoofdhuid en spoel de shampoo er goed uit.
- Gebruik zo nodig een shampoo met *zinkpyrithion* of *seleensulfide* verkrijgbaar bij de apotheek.
- Hoofdroos bij baby's ('berg') kan met olie zacht worden gemaakt en daarna voorzichtig worden afgeschraapt met een speelkaart of een door de apotheek meegegeven schrapkaart.

## LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

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

Herzien april 2013.



# Hoofdroos

---

• WAT IS HOOFDROOS • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN  
UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER  
NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



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