

## ECZEEM

Iedereen is lichamelijk wel ergens overgevoelig voor. Tegenwoordig wordt dan het woord allergie gebruikt. Een bepaalde vorm van allergie is eczeem, daarbij is de huid ontstoken. Die ontsteking van de huid kan in verschillende vormen voorkomen.

### Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor eczeem. Niet alle oorzaken zijn duidelijk maar zeker is dat aanleg een belangrijke rol speelt. Twee soorten eczeem die vrij algemeen voorkomen zijn:

*Erfelijk eczeem* (atopisch of constitutioneel eczeem)

Deze vorm van eczeem heeft men vanaf de geboorte: de oorzaak komt van 'binnenuit'.

*Contact eczeem*

De oorzaak komt 'van buitenaf', n.l. door stoffen waarmee je in aanraking komt en waarvoor je allergisch bent, bijvoorbeeld nikkel. Ook zijn er stoffen als shampoo, zeep, afwasmiddel e.d. die licht irriterend zijn. Er kan eczeem ontstaan als de huid hiermee vaak in aanraking komt (ortho-ergisch eczeem). Je merkt dan dat de huid langzamerhand wat ruwer en 'gebarsten' wordt en uiteindelijk ontstaat eczeem. Hierbij speelt persoonlijke aanleg nauwelijks een rol en dit eczeem kan vrijwel iedereen krijgen.

### Verergeren

Door allerlei omstandigheden kan eczeem verergeren, b.v. water, fel zonlicht, koud weer en droge, warme lucht. Er is hier sprake van een uitdrogend effect op de huid en er ontstaat schilfering. De natuurlijke beschermingsfunctie van de huid vermindert en de irritatie neemt toe.

### Hoe te behandelen?

Bij de behandeling van eczeem volgen de 3 stappen:

1. Eerst de ontstekingsreactie van de huid verminderen;
2. Tegelijkertijd de huid weer zacht en soepel maken;
3. De huid helpen helemaal te genezen, ook als de klachten flink zijn verminderd.

Om te beginnen moet men de ontstekingsreactie van de huid verminderen. Het beste kan hiervoor een corticosteroïd zalf of crème gebruikt worden. Er zijn vier verschillende groepen corticosteroïden, ingedeeld in sterkte. Des te heftiger de ontsteking, des te sterker de corticosteroïd crème die u nodig hebt. Echter, u heeft misschien gehoord dat er een kans is op bijwerkingen bij het gebruik van een corticosteroïd crème. Dat is niet helemaal waar. Als u de instructies van uw arts opvolgt, is er weinig kans dat u enigerlei problemen krijgt.

Tegelijkertijd met het behandelen van een ontstekingsreactie moet de huid weer zacht en soepel worden. Hiervoor worden verschillende soorten crème gebruikt. Voor een succesvolle behandeling is het nodig dat de crème regelmatig gedurende langere tijd gebruikt wordt. Ook al lijkt de huid na drie of vier weken weer beter, het kan wel tot vier à vijf maanden duren voor deze geheel genezen is.

### Praktische tips

Het belangrijkste is dat u het contact vermijdt met de stoffen die de oorzaak van uw eczeem kunnen zijn. Voor de meeste stoffen zijn er redelijke vervangende middelen.

Al na een paar weken ziet uw huid er beter uit. Stop dan echter niet met de behandeling. Volg de instructies van uw arts en ga door met het behandelingsschema. Anders is er een kans dat het eczeem terugkomt en dan moet u helemaal opnieuw beginnen.

Smeer u steeds goed in met de crème na bad of douche om de huid gaaf te houden. Water en vooral zeep drogen de huid uit. Het is goed om badolie te gebruiken. U kunt zich het beste afdrogen door de huid met een handdoek te deppen; niet wrijven.

Wol en synthetische textiel dat de huid gedragen wordt, kan vaak jeuk veroorzaken. Kies katoenen kleding voor die lichaamsdelen waar u last van eczeem hebt.

Besef dat koude en droge lucht een uitdrogend effect op de huid hebben. Dit kan zich uiten door schilfering van de huid. De beschermingsfunctie vermindert en irriterende of allergische stoffen kunnen gemakkelijker binnendringen. Dus 's winters de lichaamsdelen die aan de buitenlucht worden blootgesteld goed insmeren. Met name het gezicht en de handen!

Volg de instructies van uw arts stipt op. Informeer gerust als u iets niet begrijpt. Zowel uw arts als uw apotheker zullen u graag antwoord geven. Uw genezing is hun vak.

#### **Contactinformatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Dermatologie:

Locatie Jan van Goyenkade  
Jan van Goyenkade 1  
1075 HN Amsterdam  
020 – 305 58 45

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur.