



Atopisch eczeem

informatie voor patiënten en voor ouders van kinderen met eczeem

INLEIDING	3
ATOPISCH ECZEEM	4
Wat is de oorzaak van eczeem?	
Hoe kun je eczeem herkennen?	
Hoe kun je je huid zo goed mogelijk beschermen?	
Hoe kan eczeem behandeld worden?	
Praten met je kind over eczeem helpt	
PRAKTISCHE INFORMATIE	14

In deze brochure vind je meer informatie over atopisch eczeem, een jeukende huidaandoening die heel vaak voorkomt. In Westerse landen treedt de ziekte momenteel op bij een op de vijf kinderen en bij drie procent van de volwassenen. Wat is de oorzaak en hoe kun je atopisch eczeem herkennen? Hoe kan eczeem behandeld worden? Wij zullen deze vragen zo goed mogelijk beantwoorden.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan de arts tijdens de volgende consultatie. Je kunt je vragen ook achteraan in dit boekje noteren, zo vergeet je ze niet te stellen als je naar de consultatie komt.

De medewerkers van de dienst dermatologie

ATOPISCH ECZEEM

Atopisch eczeem is een jeukende huidaandoening die heel vaak voorkomt. In Westerse landen treedt de ziekte momenteel op bij een op de vijf kinderen en bij drie procent van de volwassenen.

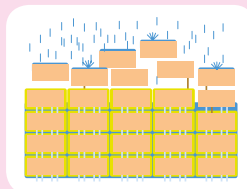
WAT IS DE OORZAAK VAN ECZEEM?

Hoe eczeem precies ontstaat, is nog niet helemaal duidelijk. Het is wel zo dat er een erfelijke aanleg is om eczeem, astma of hooikoorts (allergische rhinitis) te krijgen. Deze drie aandoeningen zijn met elkaar verwant.

Eczeem komt meestal op heel jonge leeftijd voor, vaak al bij zuigelingen tussen de twee en vier maanden. Astma begint rond de leeftijd van drie jaar en hooikoorts vanaf 7 jaar.

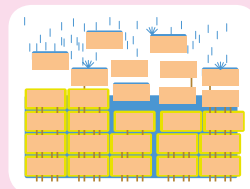
De atopische huid, een toegangspoort voor uitwendige agressors

Een normale, goed beschermde en goed gehydrateerde huid.



De agressors hebben geen toegang.

De huid houdt water op.



Eczeem is niet besmettelijk, er is dus geen gevaar om het door te geven aan andere mensen.

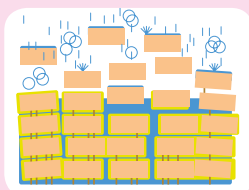
Een eerste erfelijke factor die een rol speelt bij eczeem is een stoornis in de beschermlaag van de huid (het bovenste laagje van de opperhuid, zie tekening). Deze beschermlaag is bij mensen met eczeem minder efficiënt. Een atopie huid droogt uit en laat irriterende stoffen en allergenen door.

Hierdoor ontstaan ontsteking en jeuk en de huid droogt ook sneller uit bij contact met water.

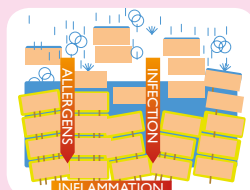
Een andere erfelijke factor maakt dat zowel patiënten met atopisch eczeem als met astma en hooikoorts vaak de neiging hebben om een overgevoeligheid te ontwikkelen voor dingen uit de omgeving, zoals huisdieren, pollen van grassen, bomen of onkruid, huisstofmijt, schimmels. Jonge kinderen kunnen ook overgevoelig zijn voor voeding. Deze laatste erfelijke factor speelt echter niet bij alle patiënten met eczeem een rol.

Een atopische huid droogt uit en laat allergenen door.

De agressors dringen binnen.



De huid houdt het water niet op.



HOE KUN JE ECZEEM HERKENNEN?

Atopisch eczeem treedt vaak op als het kind ongeveer drie maanden is. Het uitzicht en ook de plaats waar letsels optreden, kunnen verschillend zijn. Bij zuigelingen komt eczeem meestal op de wangen voor. Ze hebben ook vaak 'melkkorstjes', hoewel deze meestal niets met een allergie voor melk te maken hebben. De letsels zijn in die leeftijdsgroep vaak vochtig omdat er zich kleine blaasjes vormen in de huid. Soms komen ook letsels op andere plaatsen voor, bijvoorbeeld op de strekzijde of op de buigzijde van de armen en benen of op de romp. Zuigelingen met eczeem kunnen plots onrustig worden en beginnen te huilen. Een jeukaanval?

Bij oudere kinderen treden de letsels vaak in de huidplooiën op. Ook op de handen en voeten komt vaak eczeem voor, maar minder in het gelaat. De aangetaste huid is vaak verdikt, schilferig en grijsig, met rode vlekken en veel krabletsels. Blaasjes en vochtige vlekken kunnen optreden bij plotse opstoten van eczeem.

Bij volwassenen ziet men, naast de letsels die bij kinderen optreden, ook vaak een aantasting van het gelaat en de bovenste helft van de romp. Uitzonderlijk zijn vormen waarbij er zeer hardnekkige, ronde, erg jeukende en vaak vochtige of natte rode plekken ontstaan (nummulair eczeem) of erg jeukende papels (kleine pukkels) die onmiddellijk worden opengekrabd (prurigovorm van eczeem). Jeuk is bijgevolg bij alle patiënten, ongeacht hun leeftijd, een belangrijke klacht.

De beschadigde huid wordt een voedingsbodem voor bacteriën (vooral *Staphylococcus aureus*), die op hun beurt het eczeem kunnen doen verergeren. Sommige patiënten zijn hier erg gevoelig aan: het eczeem raak gesurinfecteerd wat men ziet aan gelige korstjes of puistjes in de omgeving van de vlekken.

Ook virale infecties kunnen zich verspreiden over het eczeem, nl. mollusca contagiosa (glazige bolletjes) of herpes simplex (blaasjes).

Eczeem kan er dus heel verschillend uitzien. Bij opstoten ziet de huid vaak erg rood en zijn er zelfs natte letsels. Bij langdurige letsels is de huid droog en wat dikker en soms heeft de patiënt erg jeukende pukkels die voortdurend opengekrabd worden.

HOE KUN JE JE HUID ZO GOED MOGELIJK BESCHERMEN?

Het is heel belangrijk om je gevoelige huid goed te verzorgen. Je moet enerzijds proberen om je huid zo weinig mogelijk te irriteren, anderzijds moet je er wel voor zorgen dat je huid altijd een beschermlaag heeft.

Detergenten

De huid wordt snel geïrriteerd door detergenten: badschuim, zeep, afwasproducten en poetsmiddelen. Je kunt deze best vervangen door minder irriterende producten, gebruik bijvoorbeeld een olie als je een bad neemt.

Als je eczeem aan je handen hebt, dan doe je het best handschoenen aan als je met irriterende producten werkt zoals afwasmiddelen, prikkende groenten of fruit zoals aardappelen, uien, citrusvruchten enzovoort of bijtende producten op het werk.

Kinderen doe je ook best handschoenen aan als ze met irriterende producten werken, bijvoorbeeld vingerverf bij kleuters.

Baden

Kalkrijk water werkt uitdrogend op de huid. Dit kan verholpen worden door badolie toe te voegen aan het water. Je gebruikt ook best shampoo op het einde en je spoelt je haar af nadat het badwater al is weggelopen. Zorg er ook voor dat het schuim zo weinig mogelijk over het lichaam loopt en spoel je nog eens goed af nadien.

Ouders van kinderen met eczeem kunnen hun kind ook op deze manier wassen. Nadien dep je de huid van je kind best droog, ook de zone achter de oortjes, onder de oksels en tussen de teentjes, en smeer je de huid nadien in met een vette crème. Ook volwassenen moeten de huid tweemaal per dag hydrateren, zelfs wanneer de huid er goed uitziet.

Chloorwater (zwembad) heeft ook een irriterend effect op de huid. Nochtans ziet men soms een verbetering van eczeem wanneer er snel surinfectie optreedt door de ontsmettende werking van het chloorwater. Goed afspoelen nadien en hydrateren met onderhoudscrème kan uitdroging door chloor voorkomen.



Het is bewezen dat een goede hydratatie van de huid kan helpen om eczeem te voorkomen. Je smeert de niet-aangetaste huid in met een hydraterende crème, ook als het goed gaat.

Sigarettenrook

Omdat de huid van eczeempatiënten ook snel geïrriteerd raakt door rook, kun je je huis best rookvrij houden. Je kunt ook best zelf niet roken en zo weinig mogelijk vertoeven in rokerige ruimten.



Kleding

Ook kleding kan je huid irriteren, vooral wol wordt niet goed verdragen. Ruwe en nauw aanspannende kleding kan jeuk veroorzaken. We raden ook af om synthetische kleding te dragen, omdat je daar makkelijk in zweet.

Je kunt er best voor zorgen dat je huid enkel in contact komt met katoenen of linnen kleding. Heb je moeite om deze te vinden, neem dan een kijkje op www.eczemaclighting.com. Deze kleding werd speciaal ontworpen voor patiënten met eczeem. Er bestaan ook speciale zijden pakjes (dermasilk) of met zilver gecoatete kleding.

Zon en warme temperaturen

Zweten lokt vaak eczeem uit in de huidplooiën. Je houdt hier best rekening mee wanneer je in de zomer activiteiten plant.

Patiënten met eczeem hebben doorgaans ook minder jeuk in een koele omgeving. Ze zijn vaak geneigd om snel hun trui uit te trekken wanneer het warm is. Daarom raden we aan om je in laagjes te kleden. Je houdt de temperatuur van de woning en de slaapkamer ook best vrij laag.

Blootstelling aan de zon is meestal genezend voor eczeem, maar sommige patiënten ontwikkelen een zonneallergie. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen de jeuk ook doen toenemen, zelfs zonder een echt allergische reactie te veroorzaken. Dit komt vooral voor wanneer het eczeem niet goed onder controle is. Als dit zich voordoet, geven wij je hier meer informatie over.

Ook drukkende vochtige warmte veroorzaakt soms nieuwe letsels op 'zweetplaatsen'.

Wanneer je het warm hebt, zal de jeuk verergeren. Daarom raden we je aan om het water van je bad of douche tussen 32 en 34 °C in te stellen en tijdens de zomer je slaapkamer koel te houden. Het is ook goed om tijdens de zomer, als dat mogelijk is, een 'siesta' te houden in de namiddag en actief te zijn in de voormiddag of 's avonds.

Stress

Stress is eveneens niet goed voor eczeempatiënten, de jeuk is dan vaak heviger en door het krabben verergert het eczeem.

Wanneer zuigelingen uit hun normale ritme worden gehaald, krabben ze vaak veel meer.

Infecties

Men ziet vaak dat eczeem verergert bij een kind dat ziek wordt. Bij hoge koorts daarentegen kan men soms een tijdelijke verbetering van het eczeem zien.

Allergie

Naast al deze meer specifieke factoren, kan ook een echte allergie een rol spelen, daarom stellen we soms enkele allergietesten voor.

Bij zeer jonge kinderen kan een allergie voor koemelk, sojamelk, eieren of eventueel andere voedingsmiddelen een rol spelen. Bij oudere kinderen kunnen allergieën voor pollen, huisstofmijt, huisdieren, latex enzovoort voor extra ontsteking zorgen. Als de tests wijzen op een allergie, geven wij je hier meer informatie over.



Beroepskeuze

Als je met de eerder vermeldde puntjes rekening houdt bij je beroepskeuze, kun je jezelf veel leed besparen. Een kantoorjob met weinig stress is ideaal. Rechtstreeks contact met irriterende stoffen op je huid moet vermeden worden. Een job waarbij je je handen regelmatig moet wassen, kan voor problemen zorgen. Werken in extreme temperaturen is ook af te raden.

Omdat er bij veel eczeempatiënten een risico is om allergisch te worden, kies je ook best geen job waarbij veel contact met deze allergenen optreedt, bijvoorbeeld de tuinsector, groendienst, contact met dieren enzovoort.

HOE KAN ECZEEM BEHANDELD WORDEN?

Er zijn twee soorten crèmes: de onderhoudscrèmes en de behandelende crèmes.

Onderhoudscrèmes

De onderhoudscrèmes dienen om de niet-ontstoken huid, die soms erg droog kan zijn, te hydrateren en te verzorgen. Deze crèmes worden ook 'emmolentia' genoemd. De apotheker kan deze hydraterende crème zelf bereiden, maar je vindt deze ook terug in de winkel. We raden echter hypoallergene producten aan zonder parfum en zonder bewaarmiddelen.



Behandelende crèmes

Behandelende crèmes zijn meestal gebaseerd op cortisone. In Nederland spreekt men vaak over hormoonzalf. Deze producten worden nu al meer dan 50 jaar regelmatig gebruikt en zijn veilig als je een aantal regels in acht neemt. Omdat ze lokaal op de huid gesmeerd worden, dringen ze meestal niet door tot in de bloedbaan. De neveneffecten die men ziet wanneer cortisone moet worden ingenomen of ingespoten, ziet men dan ook bijna nooit.

Cortisones kunnen wel neveneffecten veroorzaken op de huid waar ze gesmeerd worden. Dit is vooral het geval wanneer ze langdurig op dezelfde plaats gebruikt worden. Deze neveneffecten ziet men ook veel sneller in het gelaat en vooral aan de oogleden.

Om deze behandeling veilig te laten verlopen, is het nodig dat je regelmatig op controle gaat bij je arts en dat je nooit op eigen houtje deze zalven blijft smeren.

De cortisone die in de zalf zit, is niet altijd even sterk, dit heeft alles met het molecule en meestal niets te maken met de concentratie die op de verpakking staat. Meestal spreken we van zwakke, matige, sterke en zeer sterke corticosteroiden.

Andere behandelingen

Als om de een of andere reden cortisone niet geschikt is, zijn er alternatieven zoals topische immuundolatoren of teerpreparaten. Wanneer het om zeer ernstige eczeem gaat, zal men soms overgaan tot medicatie die moet worden ingenomen. Als dit het geval is, zal je arts je hier meer informatie over geven.

PRATEN MET JE KIND OVER ECZEEM HELPT

Het is zeker aan te raden om met je kind over eczeem en de behandeling ervan te praten. Familie en vrienden kunnen dan met de beperkingen rekening houden. Ook als je denkt dat je kind het eczeem ‘gebruikt’ om andere voordelen te bekomen, moet je hierover praten.

Je moet proberen te achterhalen waarom je kind dit doet en duidelijk maken dat dit niet kan. Sommige ouders stellen uit medelijden minder regels op voor hun kind of bakenen de grenzen minder duidelijk af, maar dit kan tot wanverhouding leiden.

Als stress een belangrijke rol speelt, is het ook nuttig hier rekening mee te houden. Leg de lat niet te hoog.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Medewerkers

Dr. Marianne Morren
Isabelle Bruwiere
Mieke Lemmens

Contact

UZ Leuven campus Sint-Rafaël
Dermatologie
Kapucijnenvoer 33
3000 Leuven
tel. 016 33 79 50

© september 2013 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door dermatologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700410.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

