



ACNE

Acne is de meest voorkomende huidaandoening bij jongeren rond de leeftijd van **15 jaar** (meer bij jongens dan bij meisjes). Het komt voornamelijk voor op het **aangezicht, de rug en de schouders**. Maar de laatste jaren zien we ook meer acne bij dertigers.

Bij acne kunnen we verschillende letsels terugvinden:

Comedonen of mee-eters komen in 2 verschillende vormen voor:

- Open comedonen of zwarte punten
- Gesloten comedonen of witte punten, het witte puntje is een vetophoping en geen etter

Bij deze letsels is reiniging een eerste behandeling, het kanaal van de haarfollikel moet open blijven zodat een teveel aan sebum wordt verwijderd.

Papels en pustels

De knobbels zien rood, de huid eromheen is rood en het geheel voelt warm aan. Ze bevatten meestal etter.

Noduli, cysten en abcessen

Dit is de zwaarste vorm van acne, een **zware ontstekingsreactie**. Hier is een **dermatologische behandeling** zeker noodzakelijk. Wanneer men deze niet behandelt kan dit leiden tot koorts en zelfs bloedvergiftiging.

Invloedsfactoren

Uitknijpen

Alleen open comedonen of zwarte puntjes mogen we uitknijpen. **Van alle andere letsels blijven we best af**. Wanneer we erop knijpen kan het haarzakje scheuren en gaat de inhoud naar de diepte van de huidlagen waardoor een ontsteking kan ontstaan.

De zon

De zon geeft op het eerste zicht een verbetering van de huid maar dit komt enkel omdat de zon de ontsteking vermindert en de huid verdikt. Een nieuwe opstoot volgt later, dus beter een aangepast, olievrij zonneproduct gebruiken of de **zon vermijden**.

Volhouden van de behandeling

Bij de behandeling van acne zien we meestal eerst een verergering van de acne en pas na een aantal weken een verbetering. Dus **volhouden** is de boodschap.

Voeding

Men veronderstelt dat voeding geen al te grote rol speelt op acne. Toch wordt aangeraden niet vet te eten.

Erfelijkheid

Erfelijkheid speelt een belangrijke rol.

Behandeling

Reinigen

Een eerste stap in de behandeling van acne is een goede **reiniging** van de huid. Dit is zeer belangrijk voor de verwijdering van onzuiverheden en sebum. Dit gebeurt best met een aangepast product

- Een zacht product gebruiken om de bescherm laag van de huid niet te beschadigen.
- Liever geen warm water want warm water verhoogt de seborroe.
- PH van het reinigingsmiddel benadert best de PH van de huid, ongeveer 5,5. Deze PH is



belangrijk om de beschermlaag van de huid te behouden en de huidflora in evenwicht te houden.

- Indien men een alcoholische lotion wil gebruiken, dan liefst één die minder dan 20% alcohol bevat.
- Heel belangrijk is zowel 's morgens als 's avonds de huid te reinigen alvorens de behandelende producten aan te brengen op de huid.

Hydrateren

De huid moet goed **gehydrateerd** blijven omdat zo de functie van de huid als barrière beschermd blijft. Als hydraterende crème gebruik je best een niet-comedogene olie-in-water-emulsie, dit is een niet-vette textuur die rekening houdt met de acne-huid. Uw apotheker kan u helpen bij het zoeken naar een geschikte crème

Lokale behandeling bij lichte tot matige acne

Zalf met antibiotica

Antibiotica werken antibacterieel en anti-inflammatoir. Ze hebben enkel effect op puisten en niet op comedonen. Vaak is er resistentie en is een combinatie met een andere lokale behandelingen noodzakelijk.

Benzoylperoxide

Benzoylperoxide werkt eveneens antibacterieel en is de eerste keuze-behandeling bij comedonen. Het product heeft wel wat bijwerkingen:

- Benzoylperoxyde is keratolytisch en licht inflammatoir (best combineren met een neutraal product, het ene 's morgens en het andere 's avonds)
- De eerste dagen van het gebruik zal de acne verergeren
- **Benzoylperoxide ontkleurt kleding, haren en nagels.** Best 1 uur voor het slapengaan aanbrengen.

Lokale retinoïden

Deze producten zijn overwegend keratolytisch en licht inflammatoir waardoor ze vrij irriterend zijn voor de huid. Daarom best opstarten met een behandeling om de 2 dagen en langzamerhand opbouwen. Ook bij dit product zien we de eerste weken een verergering en pas nadien een verbetering. Bij gebruik van deze producten moet men **oppassen met de zon** daar deze producten een verdunning van de bovenste huidlaag teweegbrengt.

Zwangere vrouwen mogen deze producten niet gebruiken.

.....
Systemische behandeling bij ernstige acne
.....

Orale antibiotica

Worden vooral aangeraden bij pustels en papels. Antibiotica heeft vooral een werking op de infectie maar heeft weinig effect op de ontsteking. Omwille van de resistentie is het aangeraden om orale antibiotica nooit alleen te gebruiken maar altijd in combinatie met lokale benzoylperoxide of tretinoïnen.

Isotretinoïne

Is een orale vorm van vit A-zuur. Zeer effectief tegen acne maar heeft ernstige bijwerkingen. Isotretinoïnen werken in op de talgklieren en zorgen zo voor minder talgproductie. De talgkliergrootte vermindert, er is minder ontsteking en heeft een licht anti-comedogeen effect. Bij gebruik ervan moet er toch regelmatig controle zijn op leverwaarden, bloedcellen, cholesterol. **Vrouwen mogen tot 1 jaar na inname niet zwanger worden.** Een ander **nadeel is de uitdroging van de huid**, lippen, neusslijmvlies, ogen....

We beschikken dus over een hele waaier van behandelingsmogelijkheden. Elke behandeling dient aangepast te worden aan de patiënt, zijn acne en zijn motivatie. De therapeutrouw is essentieel.

UW APOTHEEK

