

ACNE

'O kijk, een pukkel! Hè, net nu ik vanavond uitga ...' Een bekende noodkreet, want vrijwel iedereen krijgt in de puberteit acne. Daarom wordt die aandoening ook wel jeugdpuistjes genoemd. Bij de één blijft het bij een paar mee-eters en pukkeltjes, terwijl de ander jarenlang last heeft van puisten en ontstekingen.

Vaak is acne met goede zelfzorg en veel geduld prima te bestrijden. De apotheek kan je adviseren over de beste middelen en wat je nog meer kunt doen om er zo min mogelijk last van te hebben.

WAT IS ACNE

Acne is een aandoening van de talgklieren. Die produceren talg, een olieachtige stof die de huid soepel houdt en beschermt tegen uitdrogen. Elke talgklier heeft een opening naar buiten, de porie. Daar doorheen wordt de talg afgevoerd.

In de puberteit gaat het lichaam meer hormonen produceren, onder meer androgene hormonen. Deze hormonen maken dat de talgklieren groeien en meer talg gaan aanmaken. Tegelijk gaat de huid sneller verhoornen en afschilferen. Dan kan een mengsel van dode huidcellen en talg een prop vormen in het afvoerkanaaltje van de talgklier, zodat dat verstopt raakt. Zo ontstaat een onderhuidse talgophoping: een mee-eter (comedo).

Als de porie nog een beetje open is, ontstaat een zwart puntje dat uit huidpigment bestaat (open of zwarte comedo). Zwarte puntjes betekenen dus niet dat je je niet genoeg wast! Is de porie afgesloten, dan ontstaat een wit bultje (gesloten of witte comedo).

De verstopte talgklieren kunnen gaan ontsteken. Dit is het werk van een bacterie die normaal op de huid voorkomt. Er ontstaan ophopingen van talg en pus vlak onder het oppervlak van de huid: een rode pukkel of een puistje met een puskopje. De ontsteking kan ook dieper in de huid zitten (cyste). Dan zijn er grote rode pukkels te zien.

De puistjes zitten meestal in het gezicht, maar ze kunnen ook voorkomen op de schouders, borst en rug. Ze komen vooral voor bij jongeren tussen de 14 en 25, maar zijn soms ook daarna nog hardnekkig.

FABELTJES

Over acne wordt allerlei onzin verteld. Door deze fabeltjes voelt iemand die acne heeft en het hierdoor toch al moeilijk heeft, zich nog onzekerder. Daarom:

- acne ontstaat niet door het eten van chocola, varkensvlees, of wat dan ook;
- je krijgt geen puistjes doordat je je niet genoeg wast;
- acne heeft ook niets te maken met bepaalde seksuele gewoonten.

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Ook al zijn de hormonen de hoofdoorzaak van het ontstaan van acne, er zijn dingen die je beter kunt doen of juist laten om het binnen de perken te houden.

- Gezond leven helpt voor een gezonde huid. Evenwichtig eten, met vooral veel fruit, veel water drinken, niet roken, voldoende nachtrust en niet te veel zonnen.
- Make-up op basis van vet of olie is niet goed voor een huid met puistjes. Gebruik liever make-up op waterbasis.
- Maak de huid hoogstens tweemaal per dag schoon. Gebruik lauwwarm water en een pH-neutrale zeep (wastablet of emulsie). Als je pukkels of puistjes hebt, kun je ook een reinigingsmiddel gebruiken waar *chloorhexidine* in zit.
- Krabben, peuten en uitknijpen kunnen ontstekingen en littekens veroorzaken. Laat witte comedonen en grote puisten met rust. Je mag alleen mee-eters (zwarte comedonen) en rijpe puistjes uitknijpen, nadat je de poriën hebt geopend met behulp van een warme douche of vochtige kompressen.

- Ga eens naar een schoonheidsspecialist of een huidtherapeut. Daar kun je advies krijgen over verantwoord uitknijpen. Er zijn ook behandelingen die een gunstig effect hebben op acne.
- Zonlicht kan helpen tegen de ontstekingen, vooral in een droog klimaat. Vochtige warmte is minder gunstig. Het is niet zeker of de zonnebank ook zo 'n goed effect heeft. De UV-straling van de zon en de zonnebank heeft ook nadelen: het risico op huidkanker wordt er groter door.

ONGUSTIGE INVLOEDEN

Er zijn allerlei factoren die het ontstaan van acne bevorderen of die bestaande acne verergeren:

- bepaalde medicijnen;
- spierversterkende middelen (anabole steroïden);
- de anticonceptiepil. Gebruik je de pil en worden je puistjes daar erger van, dan kan het zin hebben op een andere pil over te stappen. Er zijn ook anticonceptiepillen die acne juist tegengaan;
- irritatie door uitknijpen of peuten, maar ook door de wrijving van de kinband van een brommerhelm;
- cosmetica op oliebasis;
- te veel wassen;
- de combinatie van vochtige warmte en UV-licht;
- menstruatie en zwangerschap;
- stress;
- sommige chemische stoffen, zoals vetten, teerproducten, insecten- en onkruidbestrijdingsmiddelen.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Bij de apotheek zijn middelen tegen acne te koop. We adviseren je graag. In de meest gebruikte vrij verkrijgbare middelen tegen acne zit *benzoylperoxide*. Het schilfert de huid af en remt de ontstekingsverschijnselen. Bovendien remt het de groei van de bacteriën die de ontstekingen veroorzaken.

Andere middelen bevatten *salicylzuur*. Ook dat bevordert de afschilfering van de huid. *Chloorhexidine* doodt bacteriën. Het is verkrijgbaar in de vorm van een oplossing, crème en zeep.

ZELFBEHANDELING

Reken erop dat je puistjes niet zomaar verdwijnen als je een middel tegen acne gaat gebruiken. Het duurt twee tot drie maanden voordat het echt minder wordt. Het is een kwestie van stug volhouden en veel geduld hebben.

Als je *benzoylperoxide* gaat gebruiken, begin dan met een 5%-gel en breng die eerst maar één keer per dag aan. Na een paar dagen mag je het twee keer per dag gebruiken. Eventueel kun je na een paar weken een 10%-gel gaan gebruiken.

Deze langzame opbouw is nodig, omdat de huid in het begin geïrriteerd kan raken door de actieve stoffen in het geneesmiddel. Hij wordt rood en branderig. Is de irritatie ernstig of duurt ze langer dan een week, stap dan over op een ander middel. Sommige mensen zijn overgevoelig voor *benzoylperoxide*.

Zowel *benzoylperoxide*, *salicylzuur* als *chloorhexidine* kunnen zonder bezwaar worden gebruikt tijdens zwangerschap of borstvoeding.

N.B. *Benzoylperoxide* kan een blekende werking hebben op kleding, beddengoed, wenkbrauwen en haar.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Acne is normaal voor pubers en jong-volwassenen. Je hoeft er niet mee naar de huisarts, behalve als je veel ontstekingen hebt. Ook als je na drie maanden zelfbehandeling met een middel van de apotheek geen verbetering ziet, is het zinvol de huisarts te raadplegen.

In andere gevallen is acne wel een reden om naar de huisarts te gaan:

- als een baby of een kind onder de tien jaar acne krijgt;
- als een volwassen vrouw plotseling een vrij ernstige acne krijgt;
- als de acne gepaard gaat met koorts en gewrichtsklachten;
- als iemand wel pukkels en puistjes heeft, maar geen mee-eters;
- als de acne mogelijk wordt veroorzaakt door een voorgeschreven geneesmiddel;
- als je acne hebt en de anticonceptiepil wilt gaan gebruiken.

Belangrijk

- Acne komt vooral voor bij pubers en jong-volwassenen. Je kunt er last van houden tot rond je dertigste.
- Peuteren en uitknijpen werken vaak averechts. De huid raakt geïrriteerd, de kans op ontstekingen is groter en er kunnen littekens ontstaan.
- In de apotheek kunnen we je adviseren met welke middelen acne het best is te bestrijden. Je moet deze middelen lang toepassen voor je resultaat ziet.
- Helpt zelfbehandeling niet, of niet genoeg, ga dan naar de huisarts.

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 je precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kun je de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl



Acne

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



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER