Wanneer moet u een arts raadplegen?

Als u een steenpuist in het gezicht heeft, of als er meerdere steenpuisten dicht bij elkaar ontstaan (dit wordt een negenoog genoemd), is het raadzaam een arts te bezoeken. Dit in verband met de grotere kans op verspreiding van bacteriën in de bloedbaan. Als u zich erg ziek voelt door een steenpuist of als steenpuisten regelmatig terugkeren is het verstandig een arts te raadplegen.

Hoe u kunt steenpuisten voorkomen

U kunt steenpuisten voorkomen door een goede lichamelijke hygiëne, voldoende weerstand (genoeg slaap, gezond eten) en door het vermijden van broeiplekken (bijvoorbeeld door luchtige kleding te dragen).

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Een steenpuist moet de kans krijgen om volledig rijp te worden. Als u door knijpen of prikken dit proces probeert te versnellen, wordt de kans op verdere besmetting groter. U kunt daarom beter niet proberen de steenpuist te openen.
- Houd, totdat de puist helemaal rijp is en doorbreekt, het gebied rondom de steenpuist heel goed schoon met water en zeep en dek de steenpuist goed af met een gaasje om besmetting te voorkomen.
- De rijping van een steenpuist kan versneld worden door een warm kompres (bijvoorbeeld een in warm water gedrenkte schone doek of pluk verbandwatten) op het ontstoken gebied te leggen, dit werkt bovendien pijnstillend.
- Was uw handen regelmatig met water en zeep.
- Draag liever geen knellende of schurende kleding.

Vroeger werd trekzalf gebruikt. De trekzalf die lood bevatte, is uit de handel genomen, vanwege het milieubelastende aspect van dit zware metaal en onvoldoende effectiviteit. Trekzalf met teer is nog verkrijgbaar. Ook deze zalf is niet effectief en kan bovendien irritatie van de huid geven. Om deze redenen kunt u beter geen trekzalf gebruiken.

Na openbarsten vloeit het pus weg en verdwijnt de pijn. Juist in dit stadium is het belangrijk om de wond goed schoon te houden. U kunt daarom het beste op de puist en het gebied er omheen tweemaal daags povidonjoodzalf of -oplossing aanbrengen en met een steriel gaasje afdekken.

Let op! Bent u zwanger, dan mag u geen gebruik maken van middelen die jodium bevatten.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij uw Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan deze te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

alphega apotheek

altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl



Acne en steenpuisten

Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

alphega apotheek

altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Acne

Acne is een langdurige huidaandoening die gepaard gaat met puistjes, zwarte pukkels (mee-eters) en soms ontstekingen.

Klachten en symptomen
Acne komt meestal voor op het gezicht, de rug, de schouders en de borst. Het treedt vaak in de puberteit op.

Oorzaken
Achter elke porie in de huid zit een talgkliertje. Wanneer deze talgkliertjes te veel talg (een vette stof) produceren, raken de poriën in de huid verstopt en ontstaan puistjes. Cosmetica en sommige geneesmiddelen kunnen acne verergeren. Tijdens spanningen en vlak voor de menstruatie kan een verergering van de klachten optreden. De zwarte puntjes in de puistjes (mee-eters) bevatten geen vuil, maar zijn opeengehoopte huidcellen. Er bestaat geen verband tussen acne en bepaalde voedingsmiddelen. Als u zelf merkt dat de acne verergert door het nuttigen van bepaalde voedingsmiddelen, kunt u deze beter vermijden.

Druk gesloten puistjes niet uit, want hierdoor neemt de kans op ontstekingen sterk toe. Gebruik geen cosmetica en vermijd schurende kleding.

Wanneer moet u een arts raadplegen?
- Bij ernstige vormen van acne die gepaard gaan met ernstige infecties van de huid.
- Wanneer er na 3 maanden zelfbehandeling geen verbetering optreed.
- Bij baby's en kinderen jonger dan 10 jaar.
- Als een volwassen vrouw plotseling ernstige acne krijgt.
- Als de acne gepaard gaat met koorts en gewrichtsklachten.
- Indien er sprake is van pukkels en puistjes zonder mee-eters.
- Als de acne mogelijk wordt veroorzaakt door een voorgeschreven geneesmiddel.

Hoe zijn jeugdpuistjes te voorkomen
Het ontstaan van jeugdpuistjes is eigenlijk niet te voorkomen. De verschijnselen kunnen echter wel beperkt worden.

Wat kunt u er zelf aan doen?
- Ga na of er factoren zijn die de acne kunnen verergeren, bijvoorbeeld bepaalde huidverzorgingsproducten of geneesmiddelen.
- Was 2 maal daags de huid met lauw water en een pH-neutrale zeep.
- Verwijder alleen zwarte open mee-eters en rijpe puistjes.
- Zonlicht kan een gunstige invloed hebben op acne, maar vermijd vochtige warmte.
- Gebruik een zelfzorggeneesmiddel tenminste 3 maanden.

Geneesmiddelen
Acne laat zich nauwelijks afdoende behandelen met vrij verkrijgbare geneesmiddelen. Veel van deze middelen zorgen ervoor dat de jeugdpuistjes afschilferen, maar remmen de in ontwikkeling zijnde puistjes niet in hun groei. Producten met benzoylperoxide hebben een bewezen afschilferende werking, maar veroorzaken bij veel mensen een overgevoeligheidsreactie van de huid. Tevens veroorzaken producten die benzoylperoxide bevatten, bij contact met gekleurd textiel, bleekvlekken. Voor meer informatie hierover kun je terecht bij uw Alphega apotheek.

Let op: Van middelen die zwavel bevatten, is bekend dat ze acne wel doen verdwijnen, maar nieuwe acne treedt er sneller door op. Lotions die alcohol bevatten kunnen beter alleen op hele kleine plekjes worden gebruikt. De huid wordt er te veel door aangetast.

Steenpuisten

Een steenpuist is te herkennen als een grote, rode, harde onderhuidse plek of bult. Deze puist kan zo hard zijn als 'steen'; vandaar de naam steenpuist. In de loop van een aantal dagen wordt de steenpuist rijper, barst uiteindelijk spontaan open en komt er etter vrij.



Klachten en symptomen
Een steenpuist is niet alleen pijnlijk, maar vaak ook lastig. De steenpuist kan immers bepaalde bewegingen verhinderen en door de druk, het dragen van kleding of het zitten belemmeren.

Oorzaken
Een steenpuist ontstaat door een besmetting met bacteriën (stafylococcen) van een haarzakje of talgklier. Op elke plaats van het lichaam waar zich haarzakjes, zweet- of talgklieren bevinden, kunnen steenpuisten ontstaan. Op het behaarde hoofd, in de oksels, de liezen en op of tussen de billen komen ze echter het meest voor. Strakke, schurende kleding, overmatig zweten en overgewicht vergroten de kans op het ontstaan van steenpuisten. Ook bij niet of slecht behandelde inwendige ziekten, zoals een nierontsteking of suikerziekte is de kans op het ontstaan van steenpuisten groter.