



Eczeem, jeuk en schimmelinfecties

Vraag je Alphega apotheek om
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg



Inhoud

Eczeem	3
Klachten en symptomen	3
Oorzaken	3
Wanneer arts raadplegen	4
Wat kun je zelf doen	4
Geneesmiddelen	6
Jeuk	7
Klachten en symptomen	7
Oorzaken	7
Wanneer arts raadplegen	7
Wat kun je zelf doen	8
Geneesmiddelen	8
Schimmelinfecties van de huid	10
Klachten en symptomen	10
Oorzaken	11
Wanneer arts raadplegen	11
Wat kun je zelf doen	11
Geneesmiddelen	11

Eczeem, jeuk & schimmelinfecties

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. In deze folder worden drie veelvoorkomende huidaandoeningen behandeld: eczeem, jeuk en schimmelinfecties van de huid.

Eczeem

Eczeem is een allergische ontstekingsreactie van de huid. Eczeem komt bij ongeveer 15 van de 1000 mensen in alle leeftijdsklassen voor: vooral bij jonge kinderen. Het kan al vanaf de geboorte aanwezig zijn, maar ook op latere leeftijd ontstaan.

Klachten en symptomen

De huid vertoont rode plekken, bultjes, blaasjes of schilfers. Mensen met eczeem klagen bovendien vaak over vrij ernstige jeuk. Astma, hooikoorts en emotionele stress kunnen met eczeem gepaard gaan.

Oorzaken

Er zijn twee soorten eczeem. Ze hebben verschillende oorzaken.

Atopisch of constitutioneel eczeem

Deze vorm van eczeem wordt erfelijk bepaald. In sommige gevallen is de oorzaak onbekend. Deze vorm van eczeem komt met name voor bij kinderen. De begrenzing van het aangedane gebied is meestal onduidelijk. Jeuk is de belangrijkste klacht. Bij chronisch eczeem kan de huid ruw of grof worden.

Contacteczeem

Deze vorm van eczeem wordt veroorzaakt door overgevoeligheid voor een bepaalde stof zoals nikkel, chroom, rubber, zeep, cosmetica of (af)wasmiddelen. Contacteczeem kan van het ene op het andere moment ontstaan.

Eczeem is niet besmettelijk. Je kunt het dus niet van iemand anders krijgen of aan iemand anders overdragen.

Wanneer moet je een arts raadplegen?

Eczeem is in beginsel niet geschikt voor zelfmedicatie. Raadpleeg bij open wondjes, aanhoudende of ernstige klachten altijd een arts.

Wat kun je er zelf aan doen?

Zorg goed voor jouw huid en voorkom uitdroging door bijvoorbeeld geen zeep te gebruiken. Smeer de huid regelmatig in met een vette zalf of een vettende crème.

Wanneer je plotseling last krijgt van huiduitslag, kan er sprake zijn van contacteczeem. In dat geval moet je proberen voor jezelf te achterhalen welke stof de overgevoeligheidsreactie heeft veroorzaakt.

Je kunt jezelf de volgende vragen stellen:

- Gebruik ik andere cosmetica?
- Ben ik een andere handzeep, toiletzeep of een ander (af)wasmiddel gaan gebruiken?
- Bestaat er samenhang tussen de klachten en het dragen van bepaalde sieraden?
- Kom ik tijdens mijn werk met prikkelende stoffen in aanraking?

Als je één van deze vragen bevestigend kunt beantwoorden, dan is het mogelijk dat je de oorzaak van jouw klachten hebt gevonden. Probeer in het vervolg elk contact met deze stof te vermijden.



Tips bij eczeem

- Bij een droge huid is het belangrijk om de huid regelmatig in te smeren met een vettende crème of vette zalf.
- Als je overgevoelig bent voor zeep dan kun je overschakelen op zogenaamde zeepvervangende producten. Jouw Alphega apotheek kan je hierover adviseren.
- Wanneer je huid erg droog is, kan een vettende badolie uitkomst bieden. Deze olie vormt een vet laagje op de huid en gaat daarmee schilfering en uitdroging tegen. Vettende badolie is verkrijgbaar in verschillende vormen en kan worden toegepast bij jeuk, droog eczeem of als bescherming tegen eczeem.
- Je kunt voorkomen dat je huid uitdroogt door geen producten met alcohol op de huid te doen, geen zeep te gebruiken en niet te heet of te lang te douchen. Om jeuk tegen te gaan, kun je een jeukstillend middel gebruiken.
- Wanneer je last hebt van eczeem is het verstandig ongeparfumeerde en hypoallergene producten te gebruiken. Jouw Alphega apotheek kan je hierover adviseren.
- Er wordt vaak gedacht dat luierslag bijna niet te voorkomen is. Dit is niet waar. Ook baby's met een gevoelige huid zijn met een zeer intensieve verzorging klachtenvrij te houden.
- 'Berg' bij baby's heeft niets met eczeem te maken. Het is een plaatselijke verdroging van de hoofdhuid bij baby's. Je kunt 'berg' het beste behandelen met babyolie of amandelolie.



Geneesmiddelen

Vaak is smeren met een hormoonzalf (voorgeschreven door een arts) de enige manier om de huid een beetje rustig te houden. Wanneer je je aan het afgesproken gebruikschema houdt, is de kans op bijwerkingen erg klein.

Als jeuk op de voorgrond staat, kan naast een jeukstillend middel op de huid bij aanhoudende klachten een antihistamine (loratadine of cetirizine) worden gebruikt. Als na één week de klachten niet verminderd zijn en de oorzaak van de jeuk onbekend is, kun je het beste een arts raadplegen.

Jeuk

Jeuk is een onaangenaam gevoel van de huid dat meestal aandrang geeft tot reflexmatig krabben of wrijven. Mensen zeggen soms dat jeuk erger is dan pijn.

Klachten en symptomen

Het krabben of wrijven bij jeuk kan huidbeschadigingen tot gevolg hebben. Hierdoor kan gemakkelijk een bacteriële infectie ontstaan. Vaak gaat jeuk gepaard met roodheid van en bultjes op de huid. Aanhoudende jeuk kan het normaal functioneren ernstig belemmeren.

Oorzaken

Jeuk kan verschillende oorzaken hebben:

- te droge huid
- huidaandoeningen zoals eczeem of psoriasis
- allergie
- suikerziekte
- gebruik van bepaalde geneesmiddelen
- insecten of kwalpenbeten
- contact met bepaalde producten (wol) of planten (brandnetels)
- zon
- wondgenezing
- bepaalde ziekten

Wanneer moet je een arts raadplegen?

Bij aanhoudende of regelmatig terugkerende jeuk doe je er goed aan een arts te raadplegen.

Wat kun je er zelf aan doen?

Hoewel vaak makkelijker gezegd dan gedaan: probeer niet te krabben. Concentreer je op iets anders. Knip de nagels kort en houd ze goed schoon. Soms wordt jeuk erger door warmte of kleding. Probeer hier rekening mee te houden. Verder kunnen een koude douche of natte omslagen (bijv. washandjes met eventueel ijsklontjes erin) de klachten verlichten.

Ouderen hebben vaak jeuk die veroorzaakt wordt door een zéér droge huid. Dit kan worden voorkomen door de huid dagelijks in te smeren met een verzachtende crème of zalf.

Geneesmiddelen

Geneesmiddelen die verkoelen of plaatselijk verdoven kunnen effectief zijn bij jeuk. Er zijn gels met menthol en verkoelende of plaatselijk verdovende zalven en vloeistoffen verkrijgbaar. Welk middel je kiest, is afhankelijk van jouw persoonlijke voorkeur, de plaats van de jeuk, jouw leeftijd en de oppervlakte van het jeukgebied. Je kunt deze middelen niet gebruiken als de huid beschadigd is.

Soms neemt de jeuk alleen maar toe door het insmeren van de huid. Dit kan veroorzaakt worden door een allergische reactie op een stof in het middel. Je kunt dit controleren door het gebruik tijdelijk te staken.

Het is goed om te weten dat er ook jeukstillende tabletten verkrijgbaar zijn. Deze kunnen gedurende enkele dagen zonder problemen worden gebruikt. Voor meer informatie hierover kun je terecht bij jouw Alphega apotheek.



Een aantal jeukstillende middelen bevat stoffen die de huid kunnen irriteren. Als je weet dat je gevoelig bent voor zulke stoffen, kun je deze middelen beter niet gebruiken.

Kinderen jonger dan twee jaar mogen geen mentholbevattende producten gebruiken. Menthol kan bij jonge kinderen benauwdheid veroorzaken. Ook volwassenen kunnen soms overgevoelig reageren op producten die menthol bevatten.



Schimmelinfecties van de huid

Schimmelinfecties kunnen overal op de huid voorkomen. Vaak zie je schimmelinfecties aan de voeten en bijvoorbeeld rondom de vagina.

Klachten en symptomen

Wanneer er een schimmelinfectie op de huid aanwezig is, zie je rode plekken met schilferende randen die kunnen jeuken en branden. Ook kunnen er op de huid puistjes en blaasjes ontstaan. Wanneer de schimmelinfectie kringvormig groeit, spreken we vaak van ringworm.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor schimmels die op de huid ontstaan. Schimmels hebben meer kans om te groeien op een vochtige en warme huid. Het dragen van strakke en schurende kleding kan het groeien van een schimmel bevorderen. Vaak douchen of wassen met zeep geeft schimmels op de huid ook alle kans om te groeien.

Wanneer moet je eens arts raadplegen?

Wanneer er veel klachten ontstaan door de aanwezige schimmelinfectie is het raadzaam een arts te raadplegen.

Wat kun je er zelf aan doen?

Eenvoudige maatregelen die je zelf kunt nemen, zijn:

- niet te vaak wassen en het liefst zonder zeep.
- de huid goed afspoelen na gebruik van zeep.
- de huid goed afdrogen.
- goed ventilerende, niet knellende kleding en schoenen dragen.
- badslippers gebruiken in gemeenschappelijke doucheruimten en sauna's.

Geneesmiddelen

Er zijn verschillende geneesmiddelen die helpen tegen schimmelinfecties. Sommige crèmes zijn zonder recept verkrijgbaar in de apotheek.

Meer weten?

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

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

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

2014b

Jouw gezondheid is onze zorg