

Vragen over constitutioneel eczeem

1. Wat is constitutioneel eczeem?	5
2. Is dauwworm hetzelfde als constitutioneel eczeem?	5
3. Waar komt de naam constitutioneel eczeem vandaan?	5
4. Waardoor wordt constitutioneel eczeem veroorzaakt?	5
5. Is constitutioneel eczeem besmettelijk?	6
6. Is constitutioneel eczeem erfelijk?	6
7. Hoe voorkom je dat je kinderen eczeem krijgen?	6
8. Wat is de invloed van allergie op het ontstaan van constitutioneel eczeem?	7
9. Heeft de voeding invloed op het ontstaan van constitutioneel eczeem?	7
10. Kan mijn levensstijl invloed hebben op mijn constitutioneel eczeem?	8
11. Welke geneesmiddelen kunnen constitutioneel eczeem veroorzaken of verergeren?	8
12. Spelen andere factoren een rol bij het ontstaan van constitutioneel eczeem, zoals hormonen, stress, alcohol, roken?	8
13. Wat is de invloed van niet-allergische factoren op constitutioneel eczeem?	8
14. Wat is de rol van jeuk bij constitutioneel eczeem?	9
15. Welke vormen van constitutioneel eczeem bestaan er?	9
16. Welke klachten kan constitutioneel eczeem geven?	10
17. Welke ziekten lijken op constitutioneel eczeem?	10
18. Hoe vaak komt constitutioneel eczeem voor?	10
19. Kan constitutioneel eczeem verergeren? En welke factoren spelen hierbij een rol?	10
20. Heeft een zwangerschap negatieve gevolgen voor constitutioneel eczeem? En andersom?	10
21. Gaat constitutioneel eczeem helemaal over?	11
22. Welke invloed heeft stress op constitutioneel eczeem?	11
23. Hoe groot is de kans op het ontwikkelen van astma en hooikoorts als ik constitutioneel eczeem heb en welke consequenties heeft dit?	11
24. Welke gevolgen (aard en omvang) heeft constitutioneel eczeem op de psychosociale ontwikkeling van een kind?	11
25. Welke gevolgen (aard en omvang) ervaren gezinnen/ouders met een kind met constitutioneel eczeem?	11
26. Hoe weet ik zeker dat ik constitutioneel eczeem heb? Hoe weet ik dat mijn kind constitutioneel eczeem heeft?	12
27. Kan een huisarts de diagnose constitutioneel eczeem stellen of is het verstandig dat ik een huidarts raadpleeg?	12

28. Wat is de waarde van een bloedtest of een huidtest om bij constitutioneel eczeem allergie op te sporen?	12
29. Vanaf welke leeftijd kan een allergietest worden gedaan?	13
30. Wat is het belang van allergologisch onderzoek bij constitutioneel eczeem?	13
31. Hoe kom je erachter in welke voedingsproducten stoffen zitten waarvoor je overgevoelig/allergisch bent?	14
32. Wat is een kruisreactie?	14
33. Hoe wordt de diagnose 'geïnficeerd constitutioneel eczeem' gesteld?	14
34. Hebben gevalideerde (goedgekeurde) vragenlijsten een toegevoegde waarde bij het bepalen van het beleid en bijvoorbeeld (noodzaak tot) het doorverwijzen?	15
35. Is constitutioneel eczeem te genezen?	15
36. Kun je voorkomen dat je constitutioneel eczeem krijgt?	15
37. Kun je voorkomen dat constitutioneel eczeem terugkomt als het na behandeling is verdwenen? ..	15
38. Waaruit bestaat de voorkeursbehandeling van constitutioneel eczeem?	15
39. Welke vorm van huidverzorging is nodig?	15
40. Welke basiszalven hebben de voorkeur?	16
41. Hoe zijn deze basiszalven samengesteld?	16
42. Hoe werken corticosteroiden (hormoonzalven) en zijn ze veilig?	17
43. Waarom worden corticosteroidzalven (hormoonzalven) zo vaak voorgeschreven bij eczeem?	17
44. Bestaat er een voorkeur voor eenmaal daags of tweemaal daags gebruik van corticosteroiden (hormoonzalven)?	18
45. Hoe kun je voorkomen dat je te veel – en ook niet te weinig – corticosteroiden (hormoonzalven) smeert?	18
46. Wat is beter: continu smeren met corticosteroiden (hormoonzalven) of afwisselen (sommige dagen wel, sommige dagen niet)?	18
47. Wat is beter: om de dag corticosteroidzalf (hormoonzalf) smeren, of een aantal dagen wel en een aantal dagen niet?	19
48. Is er bij gebruik van corticosteroiden (hormoonzalven) een verschil in effectiviteit tussen starten met een hoge klasse tegenover starten met een lage klasse?	19
49. Wat is het effect van middelen als ureum en salicylzuur op de werking van corticosteroidzalf (hormoonzalf)?	19
50. Wanneer is het nodig om te behandelen met de 'wet wrap'-methode?	19
51. Wat is 'veilig gebruik' van corticosteroiden (hormoonzalven) om bijwerkingen te voorkomen?	19
52. Wat is het risico op inwendige (systemische) effecten tijdens het gebruik van corticosteroiden? ..	20
53. Kan gebruik van corticosteroiden (hormoonzalven) bij constitutioneel eczeem leiden tot astma? ..	21
54. Wanneer is een behandeling met tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème nodig of verstandig?	21
55. Kun je tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème combineren met corticosteroidzalf?	21
56. Wanneer is een behandeling met teerzalf nodig of wenselijk?	21

57. Heeft het zin om bufexamac te gebruiken bij de behandeling van constitutioneel eczeem?.....	22
58. Heeft het gebruik van (genees)middelen tegen bacteriën en schimmels zin bij de behandeling van eczeem?	22
59. Wat is het effect van vette basiszalven of badolie op de ernst van constitutioneel eczeem?.....	22
60. Is het onverstandig om constitutioneel eczeem continu met hetzelfde middel te behandelen?	22
61. Welke geneesmiddelen in tabletvorm (of capsules) heeft bij constitutioneel eczeem de voorkeur?	22
62. Heeft gebruik van antihistaminica zin bij constitutioneel eczeem?	22
63. Hoe moet je antihistaminica bij constitutioneel eczeem gebruiken?	23
64. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om pillen met corticosteroïden (bijvoorbeeld prednison) te gebruiken bij constitutioneel eczeem?	23
65. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om tabletten of capsules met antibiotica te gebruiken bij constitutioneel eczeem?	24
66. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om tabletten of capsules met geneesmiddelen tegen schimmels bij constitutioneel eczeem te gebruiken?	24
67. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om tabletten of capsules met geneesmiddelen tegen virussen bij constitutioneel eczeem te gebruiken?	24
68. Wanneer is een behandeling met ciclosporine bij constitutioneel eczeem zinvol?.....	24
69. Wanneer is een behandeling met azathioprine bij constitutioneel eczeem zinvol?	24
70. Wanneer is een behandeling met mycofenolaatmofetil zinvol?	25
71. Is het gebruik van omega-3 vetzuren/essentiële vetzuren (gamma-linoleenzuur, eicosapentaeenzuur, docosahexaeenzuur) bij constitutioneel eczeem zinvol?.....	25
72. Heeft het gebruik van vitamine E en selenium bij constitutioneel eczeem zin?.....	25
73. Heeft het zin om bij constitutioneel eczeem probiotica te gebruiken?	25
74. Wanneer is een behandeling met uv-licht (lichttherapie) zinvol bij constitutioneel eczeem?	25
75. Welke soorten UV-therapie zijn er en hoe gaat dat in zijn werk?	26
Uv-B	26
Uv-A	26
76. Moet ik bij constitutioneel eczeem speciale voorzorgsmaatregelen nemen als ik zwanger ben of borstvoeding geef?	26
Behandeling met zalven en crèmes	26
Behandeling met pillen	27
Lichtbehandeling	27
77. Is bij constitutioneel eczeem mijn leeftijd of geslacht van invloed op de behandeling?.....	27
78. Wordt elke behandeling van constitutioneel eczeem vergoed door de verzekeraar?	28
79. Welke bijdrage levert de werkplek aan het ontstaan/verergeren van constitutioneel eczeem?	28
80. Welke beroepen kunnen beter worden vermeden bij constitutioneel eczeem?.....	28
81. Hoe kun je de werkplek bij constitutioneel eczeem zo goed mogelijk inrichten (= eczeem-vriendelijk mogelijk maken)?	29

82. Wat is het effect van handschoenen en crèmes bij constitutioneel eczeem?	29
83. Welke allergene producten en/of stoffen dienen bij constitutioneel eczeem op het werk te worden vermeden?	29
84. Zijn matras-, kussen- en dekbedhoezen zinvol bij constitutioneel eczeem?	30
85. Is het zinvol om bijvoorbeeld voedingsmiddelen te vermijden bij constitutioneel eczeem?	30
86. Heeft het zin om bij constitutioneel eczeem een dieet te volgen?	30
87. Wat kan je doen om minder te krabben bij constitutioneel eczeem?	30
88. Wat is een krabbeheersingsprogramma en hoe gaat dat in zijn werk?	31
Het krabbeheersingsprogramma kent een aantal stappen	31
89. Hoe ontmoedig je krabben bij jonge kinderen met constitutioneel eczeem?	32
Een dagboekje bijhouden	32
Voorzorgsmaatregelen	32
Starten met het leren beheersen van krabben	33
De uitleg aan je kind	33
Slapen en krabben	33
90. Heeft het zin om bij constitutioneel eczeem stress te vermijden? Wat is de zin van ontspanningsoefeningen?	33
Er zijn 2 soorten ontspanningsoefeningen	34
91. Wat zijn de adviezen van baden en douchen bij constitutioneel eczeem?	34
92. Wat kan ik verder zelf nog doen in verband met mijn constitutioneel eczeem?	34
93. Waar kan ik meer informatie krijgen over constitutioneel eczeem?	35

■ 1. Wat is constitutioneel eczeem?

Constitutioneel eczeem is een chronische huidaandoening, die gepaard kan gaan met roodheid, zwellingen, vochtblaasjes, vochtafscheiding (natten) en kloofjes. Het belangrijkste verschijnsel is jeuk, die vaak heel hevig kan zijn. Zo hevig, dat je er flink last van kunt hebben. De huid is slecht in staat vocht vast te houden, waardoor deze vaak (extreem) droog is.

Het eczeem heeft meestal van nature al een op en neer gaand beloop. Ook reageert de huid van iemand met constitutioneel eczeem sneller en (over)gevoeliger op allerlei prikkels uit de omgeving, dan de huid van iemand zonder dit eczeem. Het is het beste ervoor te zorgen dat het eczeem zo goed mogelijk behandeld wordt en zo weinig mogelijk met die prikkels in aanraking komt. In de praktijk is dat echter niet zo eenvoudig. Het is niet altijd duidelijk welke prikkels de klachten verergeren. Bovendien geven bepaalde prikkels niet altijd dezelfde klachten.

Constitutioneel eczeem verschijnt meestal bij zeer jonge kinderen, vaak al in het eerste levensjaar. Maar eigenlijk kan de aandoening op iedere leeftijd voor het eerst optreden. Er zijn dan ook mensen die pas op latere leeftijd 'zomaar ineens' last van eczeem krijgen. De aandoening kan gedurende enkele maanden klachten geven, maar deze kunnen ook jaren duren. Perioden zonder klachten wisselen dan vaak af met perioden waarin het eczeem ernstig is. Gewoonlijk blijft het eczeem gedurende enkele jaren bestaan om dan weer te verdwijnen, soms voor het verdere leven. We zeggen dan dat die persoon 'over zijn eczeem is heen gegroeid'. Een kleine groep (25%) houdt veel langer last van het eczeem en heeft er na zijn twintigste verjaardag nog steeds last van. Maar ook bij hen neemt de ernst van het eczeem meestal af bij het ouder worden.

■ 2. Is dauwworm hetzelfde als constitutioneel eczeem?

Dauwworm is inderdaad een andere naam voor constitutioneel eczeem bij heel jonge kinderen. Deze naam slaat op de verschijnselen bij jonge kinderen. De voornaamste verschijnselen zijn vochtige plekken, ook wel 'natten' genoemd. Deze lijken wel op dauwdruppels die je 's morgens op een weiland kunt zien liggen, vandaar 'dauw'. De uitslag is bovendien ringvormig, vandaar de term 'worm'.

■ 3. Waar komt de naam constitutioneel eczeem vandaan?

De medische betekenis van constitutioneel is: 'door de lichaamsbouw bepaald' of 'ziekte die in het gestel ligt'. Het woord constitutioneel geeft aan dat het eczeem in aanleg aanwezig is.

■ 4. Waardoor wordt constitutioneel eczeem veroorzaakt?

De precieze oorzaak en hoe eczeem ontstaat, is niet bekend. Het is een ziekte waarbij meerdere factoren gelijktijdig een rol spelen. Het hebben van een bepaalde erfelijke aanleg (constitutie) is een heel belangrijke factor. Heeft een kind deze erfelijke aanleg, dan zal deze tijdens het leven niet meer veranderen, net als iemands echte haarkleur of lichaamsbouw. Wel kunnen de overige factoren, die tot het activeren van de aandoening bijdragen, gunstig worden beïnvloed.

Constitutioneel eczeem wordt tot de groep van de 'atopische' ziektebeelden (het atopiesyndroom) gerekend: ongeveer 80% van de mensen met constitutioneel eczeem heeft deze constitutie. Een atopische constitutie is een erfelijke aanleg tot het kunnen ontwikkelen van allergische afweerstoffen en een allergische aandoening. Deze allergische aandoening kan constitutioneel eczeem zijn, maar ook astma, hooikoorts en/of voedselallergie.

Van de Nederlandse bevolking heeft ongeveer 20% een atopische constitutie. Mensen met een atopische constitutie, die zich uit in bijvoorbeeld eczeem, hebben een grotere kans om kinderen te krijgen die ook een atopische constitutie hebben.

■ 5. Is constitutioneel eczeem besmettelijk?

Eczeem is niet besmettelijk. Er is dus geen risico voor andere gezinsleden. U kunt het dus niet van iemand anders krijgen of zelf iemand anders besmetten door bijvoorbeeld aanraking van de huid of door zwemmen in hetzelfde zwembad. Als het eczeem verkeerd wordt behandeld, dan kunnen de blaasjes geïnficeerd raken met bacteriën die wel besmettelijk kunnen zijn. Dan ziet eczeem er echter niet meer uit als gewoon eczeem en heeft iemand er meestal zo veel last van dat hij of zij er zeker niet mee gaat zwemmen.

■ 6. Is constitutioneel eczeem erfelijk?

Het merendeel van de mensen met constitutioneel eczeem heeft een atopische constitutie. Dat is een erfelijke aanleg tot het ontwikkelen van een allergische aandoening, zoals constitutioneel eczeem, astma, hooikoorts en voedselallergie. Volgens schattingen heeft 20% van de Nederlanders een atopische constitutie. Mensen met deze constitutie hebben een grotere kans om kinderen te krijgen die ook een atopische constitutie hebben. Dat wil niet zeggen dat die constitutie ook daadwerkelijk tot allergische aandoeningen leidt. Het kind kan constitutioneel eczeem krijgen, of hooikoorts, of astma, of voedselallergie of een combinatie daarvan. Maar het kan ook heel goed zijn dat het kind helemaal geen klachten krijgt. Voorspellen welke kinderen wel klachten krijgen (en wanneer) en welke kinderen niet is niet mogelijk, omdat meerdere factoren een rol spelen.

De erfelijke factor is niet de enige factor die een rol speelt bij het ontwikkelen van allergische aandoeningen. Heeft men de erfelijke aanleg voor een atopische constitutie, dan zal die tijdens het leven niet meer veranderen. Maar andere factoren kunnen het ontstaan van de aandoening gunstig beïnvloeden, zodat iemand wel de erfelijke aanleg kan hebben en toch geen eczeem (of een andere allergische aandoening) krijgt. Wanneer beide ouders een atopische constitutie hebben, is de kans op een kind met een atopische constitutie 40 tot 80%. Heeft één van beide ouders een atopische constitutie, dan is die kans 10 tot 40%. Let wel, het hebben van een atopische constitutie hoeft niet te betekenen dat het kind daadwerkelijk eczeem krijgt. En een ouder die geen eczeem of andere allergische aandoening heeft kan toch een kind met eczeem krijgen, omdat hij of zij wel de atopische constitutie heeft (ook al heeft hij/zij dat nooit gemerkt in de vorm van bijvoorbeeld eczeem, astma of hooikoorts) en die doorgeeft aan het kind.

■ 7. Hoe voorkom je dat je kinderen eczeem krijgen?

Wanneer één of beide ouders een atopische constitutie (zie ook vraag 6) hebben, bestaat er een grotere kans dat de kinderen ook de aanleg hebben om eczeem, astma of hooikoorts te krijgen. Of de kinderen daadwerkelijk een allergische aandoening ontwikkelen, hangt ook van andere factoren af.

De belangrijkste maatregel die je kunt nemen is:

- Niet roken (tijdens zwangerschap en borstvoeding) en het kind niet blootstellen aan tabaksrook
- De huid van het kind in een goede conditie houden door deze in te vetten heeft een preventief (voorkomend) effect
- Het op voorhand nemen van maatregelen zoals het saneren van het huis (huisstofmijt vrij maken), het wegdoen van huisdieren en/of het houden van een dieet is niet zinvol gebleken.

■ 8. Wat is de invloed van allergie op het ontstaan van constitutioneel eczeem?

Volwassenen en kinderen met constitutioneel eczeem hebben vaak een (over)gevoelige huid die, sneller dan een normale huid, door allerlei prikkels uit de omgeving beschadigt, zoals door een droge lucht tijdens vriesweer of door zeep of water. Dit noemen we geen allergie, maar blootstelling aan dergelijke prikkels kan het eczeem wel verergeren.

Bij een allergische aandoening reageert het lichaam op bepaalde stoffen, zogeheten allergenen, alsof het om gevaarlijke indringers gaat. Het lichaam vertoont er een overdreven afweerreactie op. Het verband tussen eczeem en allergie is nogal ingewikkeld. Veel is nog onbekend. Dit komt onder andere omdat eczeem en allergie een verschillende oorsprong hebben. Bij eczeem is een specifiek soort witte bloedcel (T-cel) van belang en voor de typische allergische klachten bij een constitutioneel eczeem is een specifieke antistof (IgE) (zie ook vraag 28) samen met een cel in de weefsels (mestcel) van belang.

We maken onderscheid tussen inhalatie-, voedsel- en contactallergenen.

Inhalatieallergenen komen het lichaam binnen met de ingeademde lucht. Zij maken contact met de slijmvliezen van de luchtwegen. Het kan hier gaan om bijvoorbeeld huisstofmijt, pollen en huidschilfers van katten, honden en andere huisdieren.

Voedselallergenen komen het lichaam binnen via de voeding; zij maken contact met de slijmvliezen van het maagarmstelsel.

Contactallergenen vormen een aparte groep; zij maken contact met de huid. Het kan hier gaan om bijvoorbeeld het nikkel dat in een horloge of oorbel zit, maar ook om allergenen in zalven en make-up. Ze komen met het lichaam in contact via de huid, men spreekt dan ook van contactallergie of -eczeem. Het onderliggende reactiemechanisme is anders dan bij een voedselallergie of een inhalatieallergie. Bij een voedselallergie kunnen de allergische klachten zich door de voeding in de huid uiten als netelroos/galbulten verspreid over de huid, maar ook als jeuk/zwelling in de mond/keel, braken, diarree, benauwdheid of bewustzijnsdaling. Meestal treden deze allergische klachten binnen 2 uur na het eten van het voedingsmiddel op. Bij heel jonge kinderen (meestal jonger dan 6 maanden) lijkt er zelden (minder dan 5-10%) een relatie te zijn tussen koemelk en het krijgen van eczeem. Op latere leeftijd (na de leeftijd van 1 jaar) komt dat ook bijna niet meer voor.

■ 9. Heeft de voeding invloed op het ontstaan van constitutioneel eczeem?

Omdat niet precies bekend is waardoor constitutioneel eczeem ontstaat en meerdere factoren een rol spelen, is het lastig om het te voorkomen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bij kinderen jonger dan 6 maanden koemelk zelden het eczeem zou kunnen verergeren. Het volgen van een dieet tijdens de zwangerschap is niet zinvol. Borstvoeding kan de kans op het ontwikkelen van allergische klachten uitstellen en/of verkleinen. Dit kan vooral door niet te roken en het kind niet bloot te stellen aan tabaksrook.

Ongeveer 30-40 % van de baby's jonger dan 1 jaar met matig tot ernstig eczeem heeft naast het eczeem ook een voedselallergie. De voedingsallergenen waar deze kinderen allergisch voor zijn, zijn vooral kippenei, koemelk, pinda en noten. Bij volwassenen wordt vaker een voedingsallergie voor fruit en groenten aangetoond en minder voor koemelk en kippenei. Bij volwassenen gaat het vaker bij voedselallergie om een kruisreactie met inhalatieallergenen (zie ook vraag 8 en 32) zoals pollen van bomen en grassen (men heeft bijvoorbeeld een allergie voor appel als kruisreactie bij een allergie voor de pollen van een berkenboom).

■ 10. Kan mijn levensstijl invloed hebben op mijn constitutioneel eczeem?

Naast erfelijke factoren kunnen ook andere factoren van invloed op het eczeem zijn. Mensen met constitutioneel eczeem hebben in aanleg al een droge huid. Omdat de huid een andere vetsamenstelling heeft, verdampt er meer vocht uit de huid waardoor deze nog droger wordt. Hierdoor vermindert de beschermingsfunctie van de huid en kunnen irriterende stoffen en infecties de huid gemakkelijker van buitenaf binnendringen. Zodoende verergert het bestaande eczeem of ontstaat eczeem in een huid die er normaal uitziet. Water en zeep drogen de huid verder uit. Veel douchen geeft dus uitdroging. Ook een droge omgevingslucht, bijvoorbeeld door centrale verwarming of airconditioning, droogt de huid uit.

Niet goed geventileerde en rokerige ruimtes kunnen irritatie van de huid veroorzaken. Een actieve eczeemhuid is warm, en wanneer de omgevingstemperatuur dan ook warm is kan de huid niet afkoelen en ontstaat meer irritatie en jeuk.

Transpireren, na bijvoorbeeld sporten, geeft extra klachten omdat in transpiratievocht zouten zitten en deze zouten de al beschadigde huid irriteren. Sommige kledingmaterialen, bijvoorbeeld wol, kunnen de huid irriteren. Sommige synthetische stoffen zijn niet in staat om vocht op te nemen of door te laten waardoor je meer gaat transpireren.

Strakke kleding, schurende naden of merkjes in kleding kunnen de huid eveneens irriteren. Spanningen en stress – of deze nu positief of negatief zijn – door bijvoorbeeld een examen of spanningen op het werk of thuis, kunnen invloed hebben op het eczeem en ook op iemands algehele lichamelijke en geestelijke conditie. Bij kinderen kunnen dat bijvoorbeeld ook verjaardagen, Sinterklaas of andere spannende gebeurtenissen zijn.

■ 11. Welke geneesmiddelen kunnen constitutioneel eczeem veroorzaken of verergeren?

Er zijn geen geneesmiddelen die constitutioneel eczeem kunnen veroorzaken. Het is onbekend of en welke geneesmiddelen het constitutioneel eczeem kunnen verergeren.

■ 12. Spelen andere factoren een rol bij het ontstaan van constitutioneel eczeem, zoals hormonen, stress, alcohol, roken?

Hormonen, stress, alcohol en roken kunnen eczeem verergeren, maar voor zover bekend niet veroorzaken (Zie ook vraag 10 en 13).

■ 13. Wat is de invloed van niet-allergische factoren op constitutioneel eczeem?

Niet allergische factoren zoals water, droge lucht, hormonen, stress, alcohol en roken kunnen het eczeem verergeren. Hoe dit komt is niet altijd duidelijk. Wel is bekend dat bij eczeem in aanleg de huidbarrière slechter is. Dit zou kunnen verklaren waarom eczeem sneller ontstaat door irriterende factoren zoals water, droge lucht en huidinfecties.

De hormoonhuishouding bij vrouwen kan van invloed zijn op de ernst van het eczeem, maar veroorzaakt het eczeem niet. Sommige vrouwen zien een verergering van het eczeem tijdens de menstruatie of bij gebruik van de anticonceptiepil.

Hoewel er geen goede studies gedaan zijn naar het effect van zwangerschap op de ernst van het eczeem, blijkt het eczeem vaak wel onrustiger te worden tijdens de zwangerschap. De meest logische verklaring hiervoor is dat het eczeem waarschijnlijk beïnvloed wordt door de hoeveelheden en schommelingen van geslachtshormonen in het bloed.

Daarnaast kunnen ook verschillende stressfactoren (zowel positief als negatief, zoals zwangerschapskwalen) van invloed zijn op het eczeem. De ervaring leert dat de meeste vrouwen tijdens de zwangerschap iets meer last hebben van hun eczeemklachten; aan de andere kant zijn er ook vrouwen die volledig klachtenvrij zijn tijdens de zwangerschap. Het is niet van tevoren te voorspellen hoe het eczeem zich zal 'gedragen' tijdens de zwangerschap. Het is zelfs zo dat de klachten per zwangerschap bij dezelfde vrouw kunnen wisselen.

■ 14. Wat is de rol van jeuk bij constitutioneel eczeem?

Jeuk is het hoofdkenmerk van constitutioneel eczeem. Wat de oorzaak is van de jeuk bij constitutioneel eczeem is niet precies bekend. Wel is duidelijk dat zich in de huid jeuksensoren bevinden, die geprikkeld kunnen worden door bepaalde stoffen in het lichaam. Bij mensen met constitutioneel eczeem worden deze sensoren waarschijnlijk eerder en sneller geprikkeld dan bij andere mensen. De jeuksensoren geven prikkels af via zenuwen naar het ruggenmerg en de hersenen. In de hersenen wordt de prikkel als 'jeuk' waargenomen. De hersenen zorgen ook voor de reactie: krabben. Krabben bij jeuk is een soort reflex. Een baby begint zich dan ook meteen te krabben bij jeuk. Het is net als wanneer iemand zijn hand wegtrekt als hij iets heeft vastgepakt dat gloeiend heet is.

Krabben brengt wel verlichting bij jeuk, maar die is meestal maar van korte duur. De jeuk kan zo hevig zijn dat men de huid tot bloedens toe openkrabt. In de dan beschadigde huid kunnen bepaalde stoffen, maar ook bacteriën en schimmels, makkelijker binnendringen. Hierdoor kunnen nieuwe irritatie, beschadigingen en ook infecties optreden, wat het eczeem en de jeuk weer kan verergeren. Daar komt nog bij dat een huid die herstelt van beschadigingen (wondjes door bijvoorbeeld krabben) ook vaak jeukt. Er ontstaat een vicieuze (terugkerende) cirkel: jeuk→krabben→jeuk.

Veel mensen met constitutioneel eczeem hebben een soort 'achtergrondjeuk'. Deze jeuk is als het ware continu op de achtergrond aanwezig. Steeds jeukt het wel ergens, maar het is geen jeuk die dwingt tot krabben of wrijven. Als men wel krabt dan gebeurt dat vaak bijna onbewust. In tijden waarin het eczeem erger is, wordt de jeuk meestal heviger. Deze jeuk treedt vaak in aanvallen op en is niet of heel moeilijk te weerstaan. Binnen enkele minuten breidt de jeuk zich over bepaalde lichaamsdelen of het hele lichaam uit. De aanvallen duren meestal een half uur tot een uur. Het is niet te voorspellen wanneer de volgende aanval intreedt. Soms is dat dezelfde dag nog, soms na enkele dagen of pas na enkele weken of maanden. De aanvallen treden vaak 's avonds op of in de nacht, met slapeloze nachten en oververmoeidheid tot gevolg.

Door het eczeem goed te behandelen zal de jeuk minder worden. Wanneer er dan nog steeds jeuk is zijn er enkele praktische tips om ervoor te zorgen dat de jeuk vermindert of in ieder geval niet erger wordt. Deze tips hebben te maken met jeuk uitlokkende factoren, namelijk: droge huid, warmte, emotie, allergie en overgevoeligheid (Zie ook vraag 10).

■ 15. Welke vormen van constitutioneel eczeem bestaan er?

In principe is er één vorm van constitutioneel eczeem. Voor zover er onderscheid gemaakt kan worden, is het zo dat bij 20% van de mensen met constitutioneel eczeem geen allergische IgE-afweerstoffen kunnen worden aangetoond, terwijl dat bij 80% van de mensen met constitutioneel eczeem wel het geval is (zie ook vraag 8).

■ 16. Welke klachten kan constitutioneel eczeem geven?

De eerste verschijnselen van constitutioneel eczeem kunnen al enkele weken na de geboorte optreden, over het algemeen nog voor het einde van het eerste levensjaar. In principe kan de aandoening op iedere leeftijd optreden. Eczeem kan gedurende een betrekkelijk korte periode klachten geven, maar het kan ook chronisch worden, waarbij nagenoeg klachtenvrije perioden afgewisseld worden met perioden waarin het eczeem sterk opspeelt. Gewoonlijk blijven de klachten gedurende enkele jaren bestaan om dan weer te verdwijnen, soms voor altijd.

Bij de klachten van eczeem wordt onderscheid gemaakt tussen een acute en een chronische fase. In de acute fase is de huid rood en vaak gezwollen, ontstaan er soms blaasjes en kan het eczeem 'nattend' zijn (er komt vocht uit de wonden). In een chronische fase van eczeem wordt de roodheid minder, de schilfering neemt toe en de huid is droog en verdikt. De huidlijnen worden grover dan normaal. In de stugge en/of droge huid kunnen kloven ontstaan. Beide fases geven veel jeuk. De acute en chronische fasen van eczeem kunnen na elkaar, maar ook tegelijkertijd voorkomen. Het verloop van de aandoening is wisselend: perioden met weinig of geen klachten wisselen af met perioden waarin het eczeem actief is.

■ 17. Welke ziekten lijken op constitutioneel eczeem?

Elke rode schilferende huidaandoening kan op eczeem lijken. Bij kleine kinderen lijkt seborrhoïsch eczeem soms erg op constitutioneel eczeem. Dit is een aandoening die bij baby's voorkomt en in de volksmond 'berg' heet. Het verschil met constitutioneel eczeem is dat dit geen jeukende aandoening is. Het kan net als constitutioneel eczeem op het behaarde hoofd voorkomen. Seborrhoïsch eczeem komt verder nog in andere lichaamsplekken voor zoals de oksels en de liezen.

■ 18. Hoe vaak komt constitutioneel eczeem voor?

In Nederland heeft circa 2,5% van de bevolking constitutioneel eczeem. Daarmee staat de aandoening op de vierde plaats in de top-10 van chronische aandoeningen in Nederland. Bij kinderen is het na astma (ruim 11%) zelfs de belangrijkste chronische aandoening; van de kinderen tot 12 jaar heeft 7,2% constitutioneel eczeem. Het aantal mensen met eczeem schijnt sterk toegenomen te zijn in de afgelopen jaren. In 1994 had 1,4 tot 3,1% van de mensen die voor 1960 geboren zijn eczeem en 8,9 tot 20,4% van de mensen die na 1970 geboren zijn. De ernst van het eczeem is niet bij iedereen gelijk. Van de ongeveer 400.000 mensen met eczeem in Nederland, heeft 84% mild tot matig eczeem, 14% ernstig eczeem en 2% zeer ernstig eczeem.

■ 19. Kan constitutioneel eczeem verergeren? En welke factoren spelen hierbij een rol?

Meerdere uitlokkende factoren, kunnen eczeem verergeren, zoals stress, droge huid, roken, warmte, koude en andere omgevingsfactoren (Zie ook vraag 10, 12 en 13).

■ 20. Heeft een zwangerschap negatieve gevolgen voor constitutioneel eczeem? En andersom?

Het beloop van constitutioneel eczeem tijdens de zwangerschap kan heel wisselend zijn en is ook per zwangerschap wisselend (Zie ook vraag 13).

■ 21. Gaat constitutioneel eczeem helemaal over?

Constitutioneel eczeem gaat niet over. Het kan periodes wegblijven, maar de naam constitutioneel geeft aan dat het in het gestel/in de aanleg zit. Wel is het zo dat 65% van de kinderen op de leeftijd van 12 jaar 'er overheen is gegroeid' (Zie ook vraag 1 en 37).

■ 22. Welke invloed heeft stress op constitutioneel eczeem?

Stress kan het eczeem ongunstig beïnvloeden. Aangezien iedereen momenten en periodes met stress in zijn leven meemaakt is dit een zeer herkenbare ongunstige factor bij zowel kinderen als volwassenen (Zie ook vraag 10 en 13).

■ 23. Hoe groot is de kans op het ontwikkelen van astma en hooikoorts als ik constitutioneel eczeem heb en welke consequenties heeft dit?

Ongeveer 40% van de kinderen met eczeem krijgt ook astma en ongeveer 50% hooikoorts. Wanneer er klachten ontstaan die hierbij kunnen passen wordt geadviseerd naar de huisarts te gaan.

■ 24. Welke gevolgen (aard en omvang) heeft constitutioneel eczeem op de psychosociale ontwikkeling van een kind?

Ernstig eczeem is een grote belasting voor het kind. Door jeuk en krabben slaapt het kind niet goed. Dit kan de (geestelijke) ontwikkeling van een kind belemmeren. Ook kan de omgeving onaardig of afwerend reageren op een kind met een zichtbaar rode en schilferige huid. Sociale contacten zijn soms moeilijk op te bouwen en kinderen worden soms op school gepest. Kinderen kunnen zich hierdoor gaan isoleren. Recent onderzoek laat zien dat kinderen met (ernstige vormen van) constitutioneel eczeem een grotere kans hebben op het ontwikkelen van depressieve gedachten en angstklachten dan kinderen zonder eczeem.

■ 25. Welke gevolgen (aard en omvang) ervaren gezinnen/ouders met een kind met constitutioneel eczeem?

Een kind met ernstig eczeem en met ernstige allergieën kan een enorme belasting zijn voor het gezin. Dit wordt vaak onderschat, ook door artsen. Een aantal problemen op een rij. Door jeuk, krabben en huilen, ontstaat slaapgebrek bij zowel ouder als kind. Dit leidt tot irritatie, een slecht humeur en moeilijker kunnen omgaan met de situatie. Het vinden van een effectieve behandeling zodat kind en ouders kunnen doorslapen is belangrijk.

Ouders die zelf genetisch belast zijn, die zelf een allergische aandoening hebben en/of eczeem, kunnen zich schuldig voelen over de ziekte van hun kind. Immers, de allergische genen zijn van hen afkomstig.

Soms krijgen kinderen met constitutioneel eczeem die ook de andere allergische ziekten hebben zoals astma en voedselallergie, naast het eczeem een allergische reactie bij het in contact komen met dieren of pollen: galbulten of netelroos verspreid over de huid (acute urticaria), zwelling van mond/tong/keel (angio-oedeem), rode, jeukende en tranende ogen en een jeukende loopneus (allergische rhinconjunctivitis) en/of benauwdheid (astma). Mogelijke keuzes om deze gevolgen van allergieën in te perken, zoals het wegdoen van huisdieren of het saneren van een huis, zijn erg ingrijpend en brengen veel verdriet, respectievelijk kosten met zich mee.

Iedereen die een kind heeft met een ziekte zal het herkennen: de ongevraagde adviezen van de omgeving. Opmerkingen leiden tot veel onbegrip. Het communiceren hierover blijkt niet eenvoudig te zijn. De ouders voelen zich bekritiseerd en aangevallen op hun keuzes, de omgeving begrijpt de ernst van de situatie niet. Zo kan het gezin geïsoleerd raken, wat de gezinssituatie en het omgaan met het eczeem er niet makkelijker op maakt.

■ 26. Hoe weet ik zeker dat ik constitutioneel eczeem heb? Hoe weet ik dat mijn kind constitutioneel eczeem heeft?

Voor het vaststellen dat een kind vrijwel zeker constitutioneel eczeem heeft zijn criteria gesteld. Het belangrijkste kenmerk is jeuk. Verder moeten er nog minimaal 3 van de andere criteria aanwezig zijn. Deze criteria zijn:

- Dat er eczeem op bepaalde plaatsen aanwezig is of was, de zogenoemde voorkeursplaatsen, namelijk in de elleboog- en knieplooiën, in de nek of op de wreef
- Het hebben van astma of hooikoorts, of bij kinderen onder de 4 jaar een eerstegraads familielid met astma of hooikoorts
- Een voorgeschiedenis van een droge huid
- Zichtbaar eczeem hebben in de lichaamplooien, of bij kinderen onder de 4 jaar op de wangen, op het voorhoofd en/of de strekzijde van de ledematen
- En bij kinderen ouder dan 4 jaar: dat de aandoening voor het tweede levensjaar is ontstaan.

■ 27. Kan een huisarts de diagnose constitutioneel eczeem stellen of is het verstandig dat ik een huidarts raadpleeg?

De huisarts kan de diagnose constitutioneel eczeem stellen. Bij een ernstig en moeilijk te behandelen eczeem is het van belang dat men naar een dermatoloog (een huidarts) verwezen wordt (zie ook vraag 26).

■ 28. Wat is de waarde van een bloedtest of een huidtest om bij constitutioneel eczeem allergie op te sporen?

Er zijn allergietesten mogelijk om te kijken of iemand allergische afweerstoffen, antilichamen (IgE), heeft tegen inhalatie-, of voedselallergenen (zie ook vraag 8). Dat kan via een bloedtest (IgE-test) of via huidtesten. Een positieve testuitslag wil zeggen dat er IgE in het bloed is aangetoond, of dat de huid tijdens de huidtest met een reactie reageert op het allergeen. Dit betekent dat er sprake is van een allergische aanleg. Maar het betekent niet automatisch dat je ook allergische klachten krijgt als je met dat allergeen in aanraking komt. Het kan wel maar het hoeft niet: in 50-70% van de gevallen hebben mensen er geen last van, ondanks een positieve uitslag. Als zowel de bloedtest als de huidtest positief zijn en/of als de testuitslagen hoger zijn, is de kans groter dat er allergische klachten optreden als je met dat allergeen in aanraking komt. De hoogte van de testuitslag zegt niets over de ernst van de klachten. Het omgekeerde is zelden het geval: zijn de testen negatief, dan wordt het onwaarschijnlijk dat je reageert met klachten bij het in aanraking komen met het allergeen.

Voor voedselallergie is een provocatietest met het verdachte voedingsmiddel de meest betrouwbare test. Hierbij krijgt degene die men verdenkt van een voedselallergie in oplopende dosering het verdachte voedingsmiddel aangeboden, meestal tijdens een dagopname in het ziekenhuis. Als er mogelijk sprake is van allergische klachten op een voedingsmiddel dan is het noodzakelijk om een arts en/of diëtist te raadplegen. Deze kunnen behulpzaam zijn bij het volgen van een 'eliminatie/provocatiedieet' en het bijhouden van een voedseldagboek. Ook kunnen zij adviezen geven bij een positieve provocatietest over hoe een voedingsallergeen uit de voeding vermeden kan worden. Zo kunnen onnodige diëten en eventuele tekorten in de voeding worden voorkomen.

Mensen met eczeem hebben door hun atopische constitutie vaak niet alleen aanleg voor eczeem maar ook voor de andere atopische aandoeningen. Hierdoor heeft ongeveer 30% van de kinderen onder de 1 jaar met matig tot ernstig eczeem ook een voedselallergie, die zich uit in diverse klachten (zie ook vraag 16) (binnen 2 uur na het eten van het voedingsmiddel verspreid over de huid netelroos, jeuk in de neus en/of de mond, braken, diarree, benauwdheid of bewustzijnsdaling).

Voor het eczeem zelf is het niet zinvol deze allergische testen uit te voeren omdat deze testen voor de behandeling van het eczeem geen consequenties hebben. Een directe relatie tussen constitutioneel eczeem en allergenen is slechts zelden (minder dan 5-10%) wetenschappelijk aangetoond. Inname van voeding leidt zelden tot verergering van het eczeem, vooral niet bij kinderen die ouder zijn dan 6 maanden. Wel kunnen er door de voedselallergie, verspreid over de huid, galbulten of netelroos bij deze kinderen ontstaan, zoals hierboven beschreven. Dit is echter niet hetzelfde als eczeem. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het mijden van inhalatieallergenen en voedingsallergenen geen verbetering geeft van het eczeem. Op dit moment wordt dan ook niet geadviseerd, als behandeling van eczeem, voedingsmiddelen te vermijden of het huis te saneren voor huisstofmijt.

Het bijhouden van een dagboek over activiteiten, zoals weersinvloeden, transpireren, douchen en spannende gebeurtenissen, kan helpen bij het ontdekken van andere factoren die het eczeem beïnvloeden.

Een contactallergie is een andere vorm van allergie dan inhalatie- en voedselallergie en ontstaat voor stoffen als bijvoorbeeld nikkel, of producten die verwerkt zitten in zalven en make-up. Er ontstaat een vertraagde allergische reactie (meestal 2-3 dagen na het contact) die zich in de huid uit als eczeem. Deze vorm van contactallergie (of contacteczeem) komt maar weinig voor bij kinderen onder de leeftijd van 10 jaar. Deze allergie is vast te stellen met een andere huidtest, namelijk met een plakproef. Dat gebeurt door de verdachte stoffen onder een pleister op de huid te plakken. Vooraf vindt een gesprek met een arts plaats om te bepalen welke producten mogelijk betrokken zijn bij het contact allergisch eczeem en deze stoffen worden dan getest. Wanneer deze test positief is wordt samen met de arts besproken of dit allergeen ook daadwerkelijk tot klachten leidt. Vaak wordt besloten dit product een periode te vermijden om te kijken of het dan beter gaat met het eczeem. Een contactallergie bij constitutioneel eczeem komt bij kinderen zelden voor en bij volwassenen weinig als verergerende factor van het eczeem.

■ 29. Vanaf welke leeftijd kan een allergietest worden gedaan?

Op elke leeftijd kan een allergietest worden gedaan, dus ook bij baby's en jonge kinderen.

■ 30. Wat is het belang van allergologisch onderzoek bij constitutioneel eczeem?

Voor de behandeling van het eczeem is het niet van belang gebleken allergologisch onderzoek te verrichten. Echter, kinderen met constitutioneel eczeem kunnen het atopiesyndroom ontwikkelen (zie ook vraag 4). Dit is de naam voor een groep van ziekten die vaak samen voorkomt namelijk: constitutioneel eczeem, voedselallergie, hooikoorts en astma. Dus als er aanwijzingen zijn voor andere ziekten binnen het atopiesyndroom kan besloten worden tot allergologisch onderzoek. Een deel van de kinderen met constitutioneel eczeem heeft aantoonbaar afweerstoffen (IgE) tegen voedingsallergenen en inhalatieallergenen in het bloed (zie ook vraag 8). De meeste kinderen met aantoonbare afweerstoffen (IgE) zullen geen klachten ontwikkelen na contact met deze voedingsmiddelen en pollen. Op dit moment kan nog niet voorspeld worden welke kinderen klachten krijgen en welke niet. Een deel van de kinderen kan klachten krijgen na contact met pollen: urticaria (galbulten) verspreid over de huid, jeuk in de neus en ogen en/of benauwdheid. Slechts een deel van de kinderen zal klachten krijgen als zij voedingsmiddelen gaan eten. Hiervan zullen de meeste kinderen milde (jeuk in de mond) klachten ontwikkelen en enkele ernstige (benauwdheid, bewustzijnsdaling) klachten. (Zie ook vraag 8 en 9).

■ 31. Hoe kom je erachter in welke voedingsproducten stoffen zitten waarvoor je overgevoelig/allergisch bent?

Het is volgens de regels van de Europese Commissie verplicht om de volgende allergenen op het etiket van het verpakte voedingsmiddel te vermelden:

- Glutenbevattende granen: tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut
- Schaaldieren (bijvoorbeeld garnalen, krab en kreeft)
- Eieren
- Vis
- Pinda
- Soja
- Melk (inclusief lactose)
- Noten: amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macadamianoten
- Selderij
- Mosterd
- Sesamzaad
- Zwaveldioxide en sulfiet bij concentraties van meer dan 10 mg per kilo of liter
- Lupine
- Weekdieren (bijvoorbeeld mosselen, oesters en slakken).

Voor alcoholische dranken en niet-verpakte voedingsmiddelen (bakker, slager, restaurant, enzovoort) is die verplichting er op dit moment nog niet.

Over voedselallergenen kan men informatie krijgen bij het Voedingscentrum in Den Haag. Hier kan men (via een diëtist) bijvoorbeeld lijsten opvragen met ingrediënten van merkartikelen. Het Voedingscentrum heeft ook lijsten met allergeenvrije producten (bijvoorbeeld koemelk-eiwitvrij, pindavrij, sojavrij, kleurstofvrij).

■ 32. Wat is een kruisreactie?

Een kruisreactie betekent dat een specifieke IgE-antistof voor één allergeen, ook allergische klachten geeft voor een ander allergeen. Zo kan het zijn dat bij een allergie voor berkenpollen er ook een allergische reactie optreedt bij het eten van appel, noten en bepaalde groenten. Deze mensen krijgen dan meestal milde klachten van jeuk in mond, oren en/of keel tijdens of binnen een half uur na het eten van bijvoorbeeld een appel. Het lichaam reageert op andere stoffen dan die waarvoor men eigenlijk allergisch is, omdat ze op elkaar 'lijken'. Het afweersysteem herkent de stof als het ware niet als verschillend van het allergeen.

Op deze manier kan men voor steeds meer stoffen allergisch worden. Zo kan een inhalatieallergie voor berkenpollen nog wel eens een kruisreactie geven met hazelnoot en vruchten als appel, maar minder vaak met peer, perzik, pruim en kers. Een inhalatieallergie voor de bijvoet (een gras) kan een kruisreactie geven met groenten als selderij, wortel en venkel, maar minder vaak met kruiden als anijs, dille, karwij, komijn, koriander, kervel, lavas en peterselie.

Een allergie voor latex kan een kruisreactie geven met avocado, banaan, tamme kastanjes, kiwi, noten, ananas, mango, papaja, passievrucht, vijg, pruim, perzik, kers, meloen, nectarine, tomaat, paprika, aardappel en boekweit (ingrediënt van bijvoorbeeld poffertjesmix).

■ 33. Hoe wordt de diagnose 'geïnfecteerd constitutioneel eczeem' gesteld?

De diagnose geïnfecteerd constitutioneel eczeem wordt gesteld, wanneer bij het eczeem ook veel korsten aanwezig zijn die droog of nattend zijn, of wanneer er veel puskopjes te zien zijn.

■ 34. Hebben gevalideerde (goedgekeurde) vragenlijsten een toegevoegde waarde bij het bepalen van het beleid en bijvoorbeeld (noodzaak tot) het doorverwijzen?

Op dit moment worden gevalideerde vragenlijsten nog niet standaard gebruikt binnen de zorg voor constitutioneel eczeem. In de nabije toekomst zal dit waarschijnlijk in toenemende mate plaats gaan vinden.

■ 35. Is constitutioneel eczeem te genezen?

Tot nu toe is er geen genezing van constitutioneel eczeem, want de (atopische) aanleg is niet te veranderen. Wel bestaan er goede mogelijkheden om het eczeem te behandelen en is het vaak mogelijk om de klachten zoveel mogelijk te verlichten of zelfs te voorkomen. Constitutioneel eczeem kan enkele maanden klachten geven, maar kan ook jaren duren. Perioden zonder klachten wisselen dan vaak af met perioden waarin het eczeem ernstig is. Gewoonlijk blijft het eczeem gedurende enkele jaren bestaan om dan weer te verdwijnen. Dan wordt wel gezegd dat iemand er overheen gegroeid is. Soms komt het eczeem op latere leeftijd weer terug. Bij 30% van de kinderen met eczeem verminderen of verdwijnen de klachten voorgoed rond het 2e levensjaar. Bij nog eens 30% gebeurt dat tussen het 2e en 5e jaar. Een kleine groep (ongeveer 25%) houdt veel langer last van het eczeem en heeft er na zijn twintigste verjaardag nog steeds last van. Maar ook bij hen neemt de ernst van het eczeem meestal af bij het ouder worden.

■ 36. Kun je voorkomen dat je constitutioneel eczeem krijgt?

Je kunt niet voorkomen dat je constitutioneel eczeem krijgt omdat het in aanleg al aanwezig is. Daarnaast heeft het een op en neer gaand beloop. Wel kan het beloop en de ernst beïnvloed worden, door factoren die het eczeem verergeren zo veel mogelijk te (her)kennen en te vermijden (veel watercontact, stress, enzovoort). (Zie ook vraag 39 en 40).

■ 37. Kun je voorkomen dat constitutioneel eczeem terugkomt als het na behandeling is verdwenen?

Je kunt meestal niet voorkomen dat het eczeem terugkomt omdat het van nature een op en neergaand beloop heeft. Wel kan het beloop en de ernst beïnvloed worden door factoren die het eczeem verergeren zoveel mogelijk te (her)kennen en te vermijden. Daarnaast kan de ernst beïnvloed worden door de huid in een goede conditie te houden en ervoor te zorgen dat de huidbarrière intact blijft door de huid goed in te smeren met vette zalven. Ook wordt de ernst beïnvloed door het eczeem zo goed mogelijk te behandelen met ontstekingsremmende zalven (Zie ook vraag 40).

■ 38. Waaruit bestaat de voorkeursbehandeling van constitutioneel eczeem?

Als eerste de huid in een optimale conditie houden en de huidbarrière zo optimaal mogelijk maken door de gehele huid goed in te smeren met basiszalven (zalven en crèmes zonder geneesmiddel). Daarnaast is het advies het aanwezige eczeem zo snel en zo goed mogelijk te behandelen met ontstekingsremmende zalven of -crèmes, meestal met corticosteroiden (ook wel hormoonzalven genoemd).

■ 39. Welke vorm van huidverzorging is nodig?

De behandeling van eczeem staat of valt met goede huidverzorging, want een goede conditie van de huid is essentieel. Om de huid in een goede conditie te brengen en te houden, moet je deze dagelijks verzorgen en het contact met water zoveel mogelijk vermijden. Het kan soms lastig zijn dat 'dag in dag uit' vol te houden. Vooral als het wat beter gaat met het eczeem slaan we al snel een keertje over. Maar goed onderhoud van de huid kan nieuwe verergeringen van het eczeem voorkomen, waardoor er veel minder medicinale zalf en andere geneesmiddelen nodig zijn.

■ 40. Welke basiszalfen hebben de voorkeur?

Met basiszalf wordt zalf bedoeld, waar geen medicijn in verwerkt zit. Men gebruikt basiszalf om de huid soepel te houden en te voorkomen dat de huid (verder) uitdroogt waardoor de barrièrefunctie die de huid heeft verloren gaat. Het gaat om neutrale zalven waarin dus geen actieve stoffen (zoals een geneesmiddel) zitten. De neutrale zalf kan net zo vaak worden gebruikt als gewenst of noodzakelijk is. Basiszalfen zijn te krijgen bij de apotheek, die basiszalfen ook zelf kan samenstellen. Met een recept van de huisarts of dermatoloog worden ze meestal vergoed. Voorbeelden van bekende basiszalfen zijn: lanette zalf, vaseline/paraffine, vaseline lanette crème, cetomacrogol zalf en oculentum simplex zalf.

Iedere basiszalf heeft zijn eigen voor- en nadelen. Bij mensen met constitutioneel eczeem is de vetsamenstelling van de hoornlaag van de huid anders (geringer) dan bij mensen met een gezonde huid. De huid verliest daardoor makkelijker vocht. De huid droogt daardoor sneller uit en is makkelijker binnen te dringen voor prikkelende stoffen. Zalf houdt het vocht in de huid vast en is daardoor zeer geschikt bij de behandeling van eczeem. Zalf is helaas heel vet en vaak troebel en witgrijs van kleur. Een belangrijk nadeel van zalf is dan ook dat de huid vettig aanvoelt en vaak langdurig blijft glimmen. Het geeft bovendien vetvlekken in de kleding. Wordt de huid bijvoorbeeld ingesmeerd met pure vaseline, dan is deze volkomen afgesloten. Het nadeel is dan dat de door de huid afgescheiden stoffen als water, talg, dode huidcellen en transpiratievocht kunnen gaan irriteren.

Er zijn ook basis-vetcrèmes en crèmes in verschillende samenstellingen in de handel. Deze kunnen gebruikt worden als een zalf te vet is en de huid afsluit waardoor er weer jeuk ontstaat en het eczeem kan verergeren. Nadeel is dat deze crèmes wat stugger zijn bij het smeren op de huid, waardoor ze minder geschikt zijn voor bijvoorbeeld het masseren van de huid bij baby's. Crème helpt vaak niet afdoende bij een zeer droge huid, maar gebruikt men een vette zalf in de zomer dan kan deze weer erg afsluiten. Men zal het een en ander moeten uitproberen om een goede basiszalf te vinden die bij hem/haar past.

Bij de afweging zijn belangrijke punten:

- Hoe wordt de therapie ervaren?
- Welke kleding draag je?
- Hoe droog is de huid?
- Hoe nat het eczeem?

Op nat eczeem glijdt vette zalf er meteen af. Daar is een crème (zonder vaseline) meer op zijn plaats, ook omdat de crème het vocht zal opnemen (indrogend effect); zalf doet dat niet. Kortom, afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden, de huid en het eczeem zal men moeten kiezen wat het beste past.

■ 41. Hoe zijn deze basiszalfen samengesteld?

Water en vet mengt niet. Na het mengen zal het mengsel zich na verloop van tijd weer scheiden in 2 delen: vet en water. Om middelen te maken, emulsies, die water en vet kunnen bevatten is een speciale stof nodig. Een stof met een molecuul, dat uit 2 delen bestaat: één deel van het molecuul is dol op water (hydrofiel) en hecht zich aan water vast; het andere deel van dat molecuul is dol op vet (lipofiel) en hecht aan het vet vast. Zo grijpt dit molecuul dus zowel water als vet vast. Als men deze stof toevoegt aan het mengsel van water en olie, dan ontstaat er een egaal mengsel. Deze stof heet een emulgator en bevindt zich in vrijwel alle zalven, crèmes en lotions.

Er zijn 2 basissoorten emulgatoren. Eén die zorgt dat het water aan de 'buitenkant' zit, ook wel een olie in water emulsie (o/w) of een hydrofiele crème genoemd. Bijvoorbeeld de emulgatoren cetomacrogol en lanette. De andere soort emulgator zorgt ervoor dat het vet aan de 'buitenkant' zit, ook wel een water in olie emulsie (w/o) of een lipofiele crème genoemd. Bijvoorbeeld de emulgatoren adeps lanae, cetaceum, eucerine en bijenwas. Hydrofiele crèmes zijn goed afwasbaar. Kom je in aanraking met water, dan moet men zich opnieuw insmeren. Bij lipofiele crèmes en zalven hoeft dat veel minder.

Ook in zalven zitten soms emulgatoren, alleen om de verschillende soorten vetten goed te binden, of om ze afwasbaar te maken. Omdat lotions en crèmes relatief veel water bevatten, zijn ze sneller aan bederf onderhevig en worden er conserveringsmiddelen aan toegevoegd. De enige basiszalf zonder toevoeging is vaseline/paraffine. Aan badolieën zijn overigens ook emulgatoren toegevoegd, en soms ook andere stoffen, zodat ze in het bad mengen met het water.

■ 42. Hoe werken corticosteroiden (hormoonzalven) en zijn ze veilig?

Hormoonzalven of dermato-corticosteroidzalven – zoals de hormoonzalven eigenlijk heten – zijn zalven (of crèmes) waarin een middel zit dat afgeleid is van het lichaamseigen hormoon cortisol. Cortisol is een hormoon dat in de bijnieren wordt aangemaakt en dat veel belangrijke processen in het lichaam regelt. Het is onmisbaar. Corticosteroiden werken op de huid als een afweeronderdrukker en ontstekingsremmer. Inmiddels zijn er verschillende varianten ontwikkeld. Ze hebben elk een andere sterkte en op basis daarvan worden ze ingedeeld in klassen.

Veel mensen zijn in eerste instantie huiverig om hormoonzalven te gebruiken. Dat is op zich begrijpelijk, maar met goede begeleiding en juist gebruik zijn ze veilig en kunnen er heel goede resultaten worden bereikt. Van een huilerig en niet-slapend kind naar een blij en slapend kind, kan niet alleen een verademing zijn voor zowel het kind als voor de omgeving, maar is ook goed voor de ontwikkeling van het kind.

Van belang is het juiste gebruik. Vraag aan de voorschrijvende arts altijd alle details betreffende het gebruik:

- Hoe vaak?
- Op het hele lichaam of alleen op de eczeemplekken?
- Hoe dik/dun?
- De aanwijzing 'eenmaal daags dun aanbrengen', zoals vaak op het etiket te lezen is, is echt niet voldoende.

■ 43. Waarom worden corticosteroidzalven (hormoonzalven) zo vaak voorgeschreven bij eczeem?

Corticosteroidzalven zijn bij de hedendaagse behandeling van constitutioneel eczeem niet meer weg te denken. De levenskwaliteit van mensen met eczeem is dankzij deze middelen sterk verbeterd. Bij constitutioneel eczeem is sprake van een continue ontstekingsreactie in de huid. Corticosteroiden werken juist dit soort reacties tegen. De verschijnselen van de ontstekingsreactie van de huid, zoals roodheid, zwelling, uitslag en jeuk worden minder. Corticosteroidzalven nemen niet de oorzaak weg van het eczeem, maar ze kunnen de verschijnselen ervan helpen bestrijden.

Aan de hand van hun werkingssterkte zijn hormoonzalven in 4 klassen ingedeeld. Zalven in klasse 1 zijn de zwakst werkende zalven en zalven in klasse 4 de sterkst werkende. Bij plaatselijk gebruik zijn er nauwelijks bijwerkingen in het bloed aantoonbaar.

Nog wat extra informatie over het gebruik: Wat betreft de klassenindeling van de zalven, kunnen klasse 1 en klasse 2 zalven bij een kind worden toegepast. Gebruik niet meer dan 30 gram per week bij kinderen jonger dan 2 jaar; niet meer dan 50 gram per week bij kinderen tussen 2 en 5 jaar; bij kinderen boven 5 jaar mag maximaal 100 gram per week worden gebruikt.

Klasse 3 wordt bij kinderen alleen voorgeschreven als een ernstige verergering van het eczeem moet worden behandeld. Controle door een dermatoloog is dan noodzakelijk. Bij kinderen worden bij voorkeur geen klasse 4 corticosteroidzalfen (clobetasol-zalf/crème) gebruikt. Bij volwassenen is men erg terughoudend met het gebruik van klasse 3 en klasse 4 zalfen in het gezicht en in de plooien als oksels en liezen en de geslachtsdelen.

■ 44. Bestaat er een voorkeur voor eenmaal daags of tweemaal daags gebruik van corticosteroiden (hormoonzalfen)?

Nadat men de huid heeft ingesmeerd met corticosteroidzalf, ontstaat er een soort reservoir (bewaarpilaal) met zalf in de hoornlaag van de huid. Vanuit dit reservoir wordt in de volgende 24 tot 48 uur het werkzame corticosteroid naar de onderliggende huidlagen afgegeven. De zalf hoeft dan ook niet vaak en niet dik gesmeerd te worden. Dus eenmaal daags is voldoende.

■ 45. Hoe kun je voorkomen dat je te veel – en ook niet te weinig – corticosteroiden (hormoonzalfen) smeert?

Een praktisch hulpmiddel is de 'fingertip unit'-methodiek (FTU). Dit is één streepje crème of zalf ter lengte van het bovenste kootje van de wijsvinger van een volwassene. Eén FTU komt overeen met ongeveer een halve gram crème of zalf. Dit is voldoende om 300 cm² eenmaal volledig in te smeren en dat is de oppervlakte van 2 volwassen handen. Afhankelijk van het te behandelen lichaamsdeel brengt men één of meer FTU's aan. In de praktijk kan men het gebruik van de FTU over- of onderdosering voor een groot deel voorkomen. Er zijn tabellen beschikbaar met de benodigde FTU's per leeftijd per lichaamsdeel.

De kans op bijwerkingen neemt toe naar mate men meer smeert. Daarom is het belangrijk om bij verbetering van het eczeem minder vaak te gaan smeren of een minder sterke klasse te gebruiken.

Corticosteroidzalf is niet bedoeld om de droge huid te behandelen, daarvoor is de basiszalf. Geadviseerd wordt de corticosteroidzalf minimaal 1 uur te laten intrekken alvorens de basiszalf eroverheen te smeren. Het is belangrijk om met de behandelend arts te bespreken hoe en wanneer te smeren. Dit moet geen eenmalige kwestie zijn, maar een regelmatig terugkerend onderwerp van gesprek, omdat het eczeem kan veranderen, maar ook omdat de behandelwijze kan veranderen.

■ 46. Wat is beter: continu smeren met corticosteroiden (hormoonzalfen) of afwisselen (sommige dagen wel, sommige dagen niet)?

Het effect van de corticosteroidzalf vermindert bij doorlopend gebruik. Het is daarom wenselijk om in de chronische fase zogenoemde 'stopdagen' in te lassen. Hierbij zijn er tussenpozen van liefst 3 dagen achtereenvolgend waarop geen corticosteroidzalf wordt gebruikt. Lukt het niet om het eczeem voldoende in toom te houden op die stopdagen, dan is het beter een klasse hoger te gaan. (zie ook vraag 43).

Het kan raadzaam zijn om eerst met een hogere klasse te beginnen en een afbouwschema te gebruiken. Als het eczeem onder controle is kan men een klasse lager gaan. Het gezicht, de oksels, de geslachtsdelen en andere lichaamspleoien zijn extra gevoelig voor corticosteroiden. Doordat in het gelaat de hoornlaag dun is en in de lichaamspleoien de werking van de corticosteroidzalf ook nog wordt versterkt doordat de huid tegen elkaar ligt, is daar de kans op bijwerkingen groter. Pas daarom een lagere klasse in het gezicht toe en vermijdt de geslachtsdelen. Voor de behaarde hoofdhuid zijn lotions beschikbaar.

- 47. Wat is beter: om de dag corticosteroidzalf (hormoonzalf) smeren, of een aantal dagen wel en een aantal dagen niet?

Wanneer men om de dag corticosteroidzalf smeert krijgt de huid niet de tijd om voldoende te herstellen. Het is dus beter om een aantal dagen achtereen corticosteroidzalf te smeren en dan een aantal dagen niet. Wel moet worden doorgegaan met het smeren van basiszalfen om de huid zo optimaal mogelijk in conditie te houden.

- 48. Is er bij gebruik van corticosteroiden (hormoonzalven) een verschil in effectiviteit tussen starten met een hoge klasse tegenover starten met een lage klasse?

Het is, om bij actief eczeem te beginnen, aan te raden met een hogere klasse te beginnen, om die vervolgens af te bouwen naar een lagere klasse met stopdagen. Daarmee gaat het eczeem eerder over en gebruikt men minder corticosteroid. (zie ook vraag 46).

- 49. Wat is het effect van middelen als ureum en salicylzuur op de werking van corticosteroidzalf (hormoonzalf)?

Ureum en salicylzuur versterken het doordringen van de corticosteroiden in de huid, waardoor de werking sterker wordt maar het risico op bijwerkingen ook toeneemt. Soms is die sterkere werking wenselijk, en daarvoor zijn er ook combinatieproducten in de handel. Het verdient de voorkeur om als het eczeem weer onder controle is over te gaan naar een corticosteroidzalf zonder ureum of salicylzuur.

Verder kan salicylzuur wanneer het over een groot huidoppervlak wordt gesmeerd leiden tot een vergiftiging in het bloed. Vooral bij kinderen is dit een risico. Ureum geeft een prikkelend gevoel wanneer dit op de huid wordt gebruikt. De meeste volwassenen ervaren dit als kortdurend onaangenaam. Kinderen ervaren dit vaak als pijnlijk. Geadviseerd wordt bij kinderen eerst een proefplek te behandelen.

- 50. Wanneer is het nodig om te behandelen met de 'wet wrap'-methode?

In verschillende ziekenhuizen wordt de wet-wrap-methode toegepast, ook wel de natte verband-methode genoemd. Hierbij wordt de huid ingesmeerd met verdunde corticosteroidzalf (hormoonzalf) (dat is zeer belangrijk, die verdunning!). Daaroverheen gaat een verbandpak of buisverband wat vochtig wordt gemaakt met lauwwarm water. Dit wordt iedere 3 uur opnieuw herhaald. Daaroverheen gaat een droog verbandpak. Voordelen van deze methode zijn dat er een minder sterke hormoonzalf nodig is, de zalf dieper doordringt in de huid en de huid beschermd wordt tegen krabben en prikkels. Ook heeft het een verkoelend effect op de huid en heeft men minder jeuk. Nadeel is dat het tijds- en arbeidsintensief is.

De natte verband-methode wordt toegepast als het eczeem moeilijk te behandelen is met de 'gewone' toepassing van corticosteroidzalf. Vaak betreft het jonge kinderen met zeer moeilijk te behandelen eczeem omdat deze methode sneller tot resultaat leidt met minder corticosteroiden. Deze methode kan ook worden toegepast met alleen basiszalf, als er sprake is van zeer heftige jeuk.

- 51. Wat is 'veilig gebruik' van corticosteroiden (hormoonzalven) om bijwerkingen te voorkomen?

Corticosteroiden (zie ook vraag 42) kunnen door hun afweer onderdrukkend effect infecties maskeren ('bedekken'). Ze gaan immers de ontstekingsreactie tegen, maar doen niets aan de infectie zelf. Corticosteroiden worden daarom liever niet gesmeerd op geïnfecteerde wonden, puistjes of een plek van een virusinfectie als herpes (koortslip). Is bij een aanwezige infectie behandeling van het eczeem, zonder gebruik te maken van corticosteroiden, niet goed mogelijk, dan wordt het wel gegeven in combinatie met middelen die de onderliggende infectie bestrijden (bijvoorbeeld fusidinezuur bij een bacterie of aciclovir bij herpes).

Zoals alle geneesmiddelen hebben ook corticosteroïden bijwerkingen. Mensen met eczeem en ouders van kinderen met eczeem zijn vaak bang voor de korte en langetermijneffecten van corticosteroïdzalf. Daarom laten ze deze middelen soms liggen, of gebruikt men ze minder vaak dan wordt voorgeschreven. De angst is echter niet nodig. De middelen worden al jarenlang gebruikt en er is inmiddels veel bekend over de werking en over de bijwerkingen. Bij een correcte en zorgvuldige toepassing zijn de middelen veilig en doeltreffend. De meeste bijwerkingen ontstaan pas wanneer men de zalf – en dan vooral een zalf uit klasse 3 of 4 - zeer langdurig, bijvoorbeeld maandenlang 2 keer per dag op dezelfde plek smeert. De huid kan dan op den duur dunner worden. Hierdoor kunnen kleine onderhuidse bloedinkjes (blauwe plekken) ontstaan. Rond de mond kan rode vlekkerigheid of een hinderlijke uitslag ontstaan. De elasticiteit van de huid kan afnemen, er ontstaan dan strepen in de huid ('striae'). Er kunnen blijvende vaatverwijdingen optreden in de huid die als rode plekken zichtbaar zijn.

Ook kan ontkleuring (depigmentatie) ontstaan, dus witte plekken. Maar meestal wordt deze ontkleuring door het eczeem zelf veroorzaakt, doordat het pigment door de ontstekingscellen wordt opgenomen. Dit heet 'post-inflammatoire hypopigmentatie', wat meestal verdwijnt binnen 1-2 jaar. Op de plek waar gesmeerd is kan vermeerderd haargroei optreden. Er kan een verhoging van de oogdruk optreden, vooral wanneer vaak en veel gesmeerd is rond de ogen met te sterke corticosteroïden.

Veilig gebruik van corticosteroïden, om bijwerkingen te voorkomen, bestaat uit het gebruik van de laagst mogelijke klasse zalf met tenminste 3 aaneengesloten stopdagen per week. In het gezicht/nek, de geslachtsdelen en lichaamsplooiën gebruikt men de lagere klassen zalf. (Zie ook de vragen 46, 47, 48 en 49).

■ 52. Wat is het risico op inwendige (systemische) effecten tijdens het gebruik van corticosteroïden?

Bij het veelvuldig gebruik van hoge klassen corticosteroïdzalf op grote lichaamsoppervlakten bestaat er een kans dat er teveel van het corticosteroïd in het bloed komt. Dat kan leiden tot zogenoemde 'systemische bijwerkingen'. Een kind is daar gevoeliger voor omdat het relatief een groter huidoppervlak heeft dan een volwassene. Maar systemische bijwerkingen van corticosteroïden die op de huid worden gesmeerd komen gelukkig zelfs bij kinderen zeer zelden voor. Bovendien kan het kortdurend geen kwaad en is er alleen een risico bij langdurig gebruik. Het effect is dan vergelijkbaar met het slikken van prednisontabletten. De risico's op inwendige effecten van corticosteroïdzalf zijn dus met name aanwezig als:

- Er hoge klassen corticosteroïden worden gebruikt
- Een groot lichaamsoppervlak wordt ingesmeerd
- Er geen stopdagen worden ingelast (in de chronische fase)
- Het jonge kinderen betreft
- Meer acute ontsteking in de huid aanwezig is.

Met name in deze gevallen is het belangrijk om onder controle te zijn van een arts die bekend is met de bijwerkingen van corticosteroïden, het liefst een dermatoloog.

■ 53. Kan gebruik van corticosteroiden (hormoonzalven) bij constitutioneel eczeem leiden tot astma?

Een veel gehoord verhaal is dat door het onderdrukken van eczeem met corticosteroiden (zie ook vraag 42) 'het eczeem naar binnen slaat' en dat er daardoor astma ontstaat. Dat is niet waar. Astma komt veel voor bij kinderen die eczeem hebben, maar treedt vaak pas op latere leeftijd op. De diagnose astma kan eigenlijk pas vanaf de leeftijd van 5 jaar gesteld worden. Sommigen denken dat wanneer het eczeem rustiger is en de astma actiever dit door de corticosteroiden komt, maar dat is niet aangetoond. Sommigen noemen dit fenomeen de 'allergische mars', oftewel de opmars van eczeem en voedselallergie naar astma naar hooikoorts. Hoe dit precies komt en welke eczeemkinderen ook astma gaan ontwikkelen is niet helemaal duidelijk. Wel is duidelijk dat er een relatie is tussen deze 4: het zijn alle 4 atopische ziektebeelden. Zo ongeveer 40% van de kinderen met eczeem krijgt ook astma en ongeveer 50% hooikoorts.

■ 54. Wanneer is een behandeling met tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème nodig of verstandig?

Vanaf de leeftijd van 2 jaar kunnen tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème worden gebruikt bij het behandelen van eczeem. Dit zijn net als corticosteroiden (hormoonzalven) (zie ook vraag 42) middelen die de eczeemreactie in de huid kunnen onderdrukken. Het voordeel van deze middelen is dat ze niet de bijwerkingen hebben die corticosteroidzalven kennen. Ze kunnen dus worden ingezet, zodat er minder of geen corticosteroidzalven nodig zijn. Het nadeel is dat deze middelen minder sterk werkzaam zijn (vergelijkbaar met klasse 1 en 2), ze de acute ontsteking minder krachtig onderdrukken en - zeker in het begin van het toepassen - meer dan corticosteroidzalf, een branderig gevoel kunnen geven.

De zeer langetermijneffecten van deze middelen zijn nog niet bekend, ofschoon deze middelen al weer enige jaren op de markt zijn. Het wordt aangeraden zonlicht te vermijden als men deze middelen gebruikt.

Het heeft de voorkeur deze middelen alleen te gebruiken als het nodig is om minder (of geen) corticosteroidzalf te gebruiken.

De middelen kunnen niet worden gebruikt kort voor en tijdens de zwangerschap en bij het geven van borstvoeding.

■ 55. Kun je tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème combineren met corticosteroidzalf?

Dat kan, maar deze combinatietherapie is nog onvoldoende wetenschappelijk onderzocht. (Zie ook vraag 54).

■ 56. Wanneer is een behandeling met teerzalf nodig of wenselijk?

Teerpreparaten zijn effectief gebleken bij de behandeling van constitutioneel eczeem. Hoe ze precies werken, is nooit goed duidelijk geworden. Teerpreparaten zijn op dit moment, gezien de mogelijke risico's, geen middelen van de eerste keus. Op basis van de kennis over teer verwacht men dat de kans op het krijgen van kwaadaardige gezwellen na teergebruik toeneemt. Bij onderzoek van patiënten die langdurig teerzalf gesmeerd hebben is dit evenwel nooit zonder meer aangetoond. Teerpreparaten worden dan ook nog steeds voorgeschreven, in overleg – en na uitvoerige voorlichting – met degene die er mogelijk baat bij heeft. Het gaat dan voornamelijk om moeilijk te behandelen vormen van constitutioneel eczeem. De middelen kunnen niet worden gebruikt voorafgaand en tijdens de zwangerschap en bij het geven van borstvoeding.

■ 57. Heeft het zin om bufexamac te gebruiken bij de behandeling van constitutioneel eczeem?

Nee, gebruik van crèmes met bufexamac heeft geen zin. Het middel helpt niet en de kans bestaat op het ontwikkelen van contact allergisch eczeem.

■ 58. Heeft het gebruik van (genees)middelen tegen bacteriën en schimmels zin bij de behandeling van eczeem?

Het gebruik van antischimmelmiddelen heeft geen zin bij constitutioneel eczeem. Wel wordt er bij constitutioneel eczeem, door de verstoorde huidbarrière en de wondjes, vaker een bacteriële infectie gezien. Wanneer deze infectie oppervlakkig is en beperkt is tot enkele plekken, dan kan deze infectie worden bestreden door gebruik van een antibioticazalf of -crème. Wanneer de bacteriële infectie uitgebreid is of koorts optreedt, dan wordt behandeling met tabletten of capsules geadviseerd.

■ 59. Wat is het effect van vette basiszalfen of badolie op de ernst van constitutioneel eczeem?

Basiszalf en badolie zijn producten die de huid onderhouden. Bij mensen met eczeem is de huid anders, waardoor de huid droger is en de natuurlijke barrière minder goed functioneert. Vette zalf en badolie onderhouden de huid en leggen een laagje op de huid zodat de barrière verbeterd wordt. Dit zorgt ervoor dat de huid minder gevoelig is voor prikkels zodat er minder medicinale zalf hoeft te worden gebruikt. (Zie ook de vragen 42 en 43).

■ 60. Is het onverstandig om constitutioneel eczeem continu met hetzelfde middel te behandelen?

Zolang het eczeem effectief met een middel behandeld wordt hoeft er geen verandering plaats te vinden. Wanneer het eczeem echter niet meer goed op de behandeling lijkt te reageren, kan overgegaan worden op een andere behandeling. Dat hoeft niet altijd een sterkere behandeling te zijn, maar kan ook een andere behandeling met een vergelijkbare sterkte zijn.

■ 61. Welke geneesmiddelen in tabletvorm (of capsules) heeft bij constitutioneel eczeem de voorkeur?

Als er gebruik wordt gemaakt van geneesmiddelen die men in moet nemen, dus capsules of tabletten (of injecties), dan spreken we van systemische behandeling. Deze middelen worden eigenlijk alleen toegepast als het eczeem onvoldoende reageert op intensieve behandeling met zalven en crèmes. De voorkeur gaat uit - voor een behandeling van enkele dagen tot weken - naar prednison, en - voor een behandeling van weken tot maanden - naar ciclosporine.

■ 62. Heeft gebruik van antihistaminica zin bij constitutioneel eczeem?

Bij een acute allergische reactie komt onder andere de stof histamine vrij in de huid. Histamine is een stof die jeuk veroorzaakt en de kleine bloedvaten in de huid doet uitzetten waardoor er vocht vanuit de bloedvaten naar de huid kan gaan. Hierdoor wordt de huid rood en kunnen er verdikkingen (oedeem) ontstaan zoals gezien wordt bij netelroos (ook wel galbulten of urticaria genoemd). Om de werking van histamine tegen te gaan kunnen antihistaminica gebruikt worden.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat eczeem niet kan worden behandeld met antihistaminica. Wel hebben mensen die door het eczeem veel (nachtelijke) jeuk hebben baat bij de versuffende werking van de zogenoemde 'sederende' antihistaminica, ook wel 'eerste generatie' antihistaminica genoemd.

Grofweg kunnen antihistaminica namelijk in 2 soorten worden ingedeeld: versuffend en niet-versuffend. De versuffende werking hoeft dus niet nadelig te zijn, want met name bij nachtelijke jeuk en problemen met slapen kan deze een uitkomst zijn. In het algemeen worden antihistaminica pas voorgeschreven vanaf de leeftijd van 1 jaar. Dermatologen, allergologen en kinderartsen kunnen soms afwijken van dit advies.

De kwalificatie 'versuffend' is gebaseerd op de invloed van het middel op het centraal zenuwstelsel/de hersenen. Niet iedereen ervaart het middel als versuffend. Sommigen worden ook suf van 'niet-versuffende' antihistaminica. Een enkeling wordt juist extra alert van een antihistaminicum. Het hangt dus af van de persoon.

Antihistaminica kunnen bij mensen die niet alleen constitutioneel eczeem hebben, maar ook hooikoorts en/of voedselallergie, een deel van de klachten door acute allergische reacties op bijvoorbeeld pollen en voedsel voorkomen.

■ 63. Hoe moet je antihistaminica bij constitutioneel eczeem gebruiken?

Antihistaminica zijn over het algemeen zeer veilige geneesmiddelen, die niet verslavend zijn en waarbij zelden gewenning optreedt. Antihistaminica kunnen zowel kortdurend als langdurig worden gebruikt.

Een antihistaminicum kun je bijvoorbeeld kortdurend gebruiken om een allergische reactie te voorkomen. Je neemt het in, bijvoorbeeld 2 uur voordat je op bezoek gaat bij iemand die huisdieren heeft waarop je allergisch reageert, waardoor je heftige jeuk in de neus en de ogen kan krijgen. Je kunt het ook innemen op het moment dat een reactie optreedt, bijvoorbeeld als je onverwacht in aanraking komt met een huisdier of voeding waarvoor je allergisch bent.

Je kunt antihistaminica ook voor langere tijd gebruiken, bijvoorbeeld tijdens het pollenseizoen, of als je merkt dat je minder jeuk hebt als je ze gebruikt. Ben je allergisch voor boom- en graspollen, begin dan met innemen van antihistaminica zodra je de eerste klachten begint te krijgen tijdens het boom- of graspollenseizoen.

Cetirizine en loratadine zijn vrij verkrijgbaar en worden alleen vergoed bij chronisch gebruik. In dat geval dient de arts op het recept te vermelden dat het om chronisch gebruik gaat (meer dan 6 maanden per jaar).

Antihistaminica worden over het algemeen goed verdragen. Toch kunnen ze bijwerkingen geven. De meest gemelde is sufheid. Bij kinderen soms zelfs hyperactiviteit en geagiteerdheid. In dat geval kan de dosis verminderd worden, ermee gestopt worden of een ander antihistaminicum worden geprobeerd. Bij baby's en zeer jonge kinderen onder de 1 jaar bestaat het risico op wiegendood. Daarom worden antihistaminica meestal niet onder de leeftijd van 1 jaar voorgeschreven. Soms is er wel reden om het ook bij jonge kinderen voor te schrijven maar dan voor enkele dagen. Raadpleeg dus altijd een arts, ook als u de vrij verkrijgbare antihistaminica wilt gaan gebruiken.

■ 64. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om pillen met corticosteroiden (bijvoorbeeld prednison) te gebruiken bij constitutioneel eczeem?

Bij een ernstig constitutioneel eczeem dat kortdurend of langdurig bestaat kan worden gekozen dit kortdurend, gedurende enkele dagen tot weken, te behandelen met corticosteroiden zoals prednison in de vorm van pillen. Het voordeel hiervan is dat het snel effectief is; het nadeel is dat ze op de lange termijn veel bijwerkingen kunnen hebben. Als langduriger behandeling nodig is worden de bijwerkingen een steeds groter probleem en kan beter gekozen worden voor bijvoorbeeld ciclosporine (zie ook vraag 68).

- 65. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om tabletten of capsules met antibiotica te gebruiken bij constitutioneel eczeem?

Alleen wanneer er een uitgebreide infectie is met bacteriën of er sprake is van koorts door deze infectie, wordt een antibioticakuur geadviseerd.

- 66. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om tabletten of capsules met geneesmiddelen tegen schimmels bij constitutioneel eczeem te gebruiken?

Gebruik van antischimmelmiddelen is niet zinvol bij de behandeling van constitutioneel eczeem.

- 67. Wanneer is het zinvol of noodzakelijk om tabletten of capsules met geneesmiddelen tegen virussen bij constitutioneel eczeem te gebruiken?

Het gebruik van geneesmiddelen die men als pillen inneemt tegen virussen, is bij de gewone behandeling van constitutioneel eczeem niet zinvol. Het eczeem kan in zeldzame gevallen ernstig geïnfecteerd raken met het herpesvirus, wat ook wel eczema herpeticum wordt genoemd. In dat geval start men wel onmiddellijk met geneesmiddelen die men als pillen inneemt tegen dit virus, zoals aciclovir of valaciclovir.

- 68. Wanneer is een behandeling met ciclosporine bij constitutioneel eczeem zinvol?

Sinds de jaren tachtig is ervaring opgedaan met het gebruik van sterk afweerremmende medicijnen zoals ciclosporine bij de behandeling van ernstig eczeem dat onvoldoende reageert op intensieve behandeling met zalven en crèmes. Vooral in de afgelopen jaren worden steeds meer patiënten langdurig met ciclosporine behandeld met als doel het eczeem in een stabielere fase te brengen. De effectiviteit is inmiddels in veel wetenschappelijke studies aangetoond, zowel bij volwassenen als kinderen. De meest voorkomende bijwerkingen bij het gebruik van ciclosporine zijn een verhoging van de bloeddruk en nierproblemen. Het is daarom van belang regelmatige controles van bloed (nierfunctie) en bloeddruk uit te voeren tijdens het gebruik van ciclosporine. Vaak is het mogelijk met verlaging van de dosis of toevoegen van bloeddrukverlagende middelen de behandeling voort te zetten. In een aantal gevallen moet de behandeling met ciclosporine echter gestaakt worden vanwege de bijwerkingen.

Het is momenteel nog moeilijk een maximale behandelduur aan te geven, gezien de nog beperkte ervaring met langdurig gebruik van ciclosporine bij eczeem. Behandelperiodes van 6 tot 12 weken zijn inmiddels gebruikelijk. De veelal spectaculaire verbetering van het eczeem en vermindering van de jeukklachten maken het moeilijk de behandeling na een relatief korte periode weer te staken. Het is daarom van belang zich voor het starten van de behandeling met ciclosporine goed te realiseren dat ook dit geen definitieve oplossing is. Er zal steeds naar gestreefd worden de ciclosporinebehandeling, na het bereiken van een stabiele fase, weer af te bouwen en over te gaan op zalftherapie. Er zijn nog geen aanwijzingen dat langdurig gebruik van ciclosporine op den duur onherstelbare schade oplevert.

- 69. Wanneer is een behandeling met azathioprine bij constitutioneel eczeem zinvol?

Wanneer intensive zalftherapie onvoldoende werkzaam is en ciclosporine niet (meer) gebruikt kan worden – om welke reden dan ook – dan kan gekozen worden voor azathioprine of mycofenolaatmofetil (zie ook vraag 70).

Ook bij azathioprine is intensieve controle van onder andere het bloed noodzakelijk om eventuele bijwerkingen (het aantal witte bloedcellen zou kunnen dalen bij het gebruik) snel op het spoor te komen, vooral in het begin van de behandeling.

■ 70. Wanneer is een behandeling met mycofenolaatmofetil zinvol?

Wanneer intensieve zelftherapie onvoldoende werkzaam is en ciclosporine niet (meer) gebruikt kan worden – om welke reden dan ook – dan kan gekozen worden voor mycofenolaatmofetil of azathioprine (zie ook vraag 69).

Ook bij mycofenolaatmofetil is intensieve controle van onder andere het bloed noodzakelijk om eventuele bijwerkingen (het aantal witte bloedcellen zou kunnen dalen bij het gebruik) snel op het spoor te komen.

■ 71. Is het gebruik van omega-3 vetzuren/essentiële vetzuren (gamma-linoleenzuur, eicosapentaenzuur, docosahexaenzuur) bij constitutioneel eczeem zinvol?

Hoewel studies aangeven dat omega-3 vetzuren mogelijk een gunstige invloed kunnen hebben op eczeem en allergieën, zijn de studies te klein in hun opzet om werkelijk bewijs te leveren voor de effectiviteit. Bovendien is niet duidelijk hoeveel omega-3 vetzuren men zou moeten nemen. Voor gebruik tijdens de zwangerschap, bij baby's en bij mensen die al medicijnen gebruiken geldt: ga in ieder geval niet experimenteren en overleg met je arts.

■ 72. Heeft het gebruik van vitamine E en selenium bij constitutioneel eczeem zin?

Nee, het gebruik van deze middelen heeft geen invloed op constitutioneel eczeem.

■ 73. Heeft het zin om bij constitutioneel eczeem probiotica te gebruiken?

Elk mens heeft in zijn darmen een groot aantal bacteriën. Zonder deze bacteriën is een gezond leven onmogelijk, want deze bacteriën helpen het voedsel te verteren zodat de voedingsstoffen kunnen worden opgenomen in ons lichaam. Dit noemt men ook wel 'darmflora'. Tegenwoordig zijn er veel voedingsmiddelen en supplementen te koop die deze darmflora aanvullen of versterken en dat noemen we ook wel probiotica.

Sinds 2000 zijn er diverse wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar het effect van probiotica op het voorkomen van atopische aandoeningen als astma, allergieën en eczeem. De uitkomsten daarvan zijn nogal verschillend. Uit een zogenoemde meta-analyse van Cochrane naar al deze studies van probiotica bij eczeem en allergie, blijkt dat er nog geen bewijs is dat probiotica eczeem en allergie kunnen verminderen of zelfs vermijden.

■ 74. Wanneer is een behandeling met ultraviolet licht (lichttherapie) zinvol bij constitutioneel eczeem?

Zoals veel eczeempatiënten zelf hebben ervaren, kan zonlicht een positieve invloed hebben op eczeem. De reden hiervoor is dat zonlicht, specifiek het ultraviolette deel, de afweer en de ontsteking in de huid onderdrukt, waardoor het eczeem – waarbij een overactief afweersysteem de ontstekingsreactie veroorzaakt – minder wordt.

Op basis hiervan heeft de medische wetenschap lichttherapie ontwikkeld. Met lichttherapie is het mogelijk om de huid te belichten met een heel specifieke dosis ultraviolette straling. Dit voorkomt dat men blootgesteld wordt aan te veel licht en verbrandt. Zoals iedereen weet, kan blootstelling aan te veel zonlicht de kans op huidkanker doen toenemen, en dus is goed gedoseerde belichting noodzakelijk. Kinderen met constitutioneel eczeem worden zelden behandeld met lichttherapie vanwege het risico op huidkanker op de lange termijn.

Het is zinvol om een lichttherapie te ondergaan als het eczeem met intensieve zalftherapie niet goed onder controle te krijgen is. Lichttherapie kan een hele belasting zijn omdat je voor deze vorm van therapie telkens, gedurende 12-16 weken, naar een ziekenhuis moet reizen. Soms lukt het wel om een geschikt tijdstip te krijgen (begin ochtend, lunch of aan het eind van de middag), maar vaak ook niet. Dat kan dus behoorlijk ingrijpen op werk en studie.

In overleg met de arts en verzekeraar is het bij sommige vormen van lichttherapie mogelijk om tijdelijk een lichtcabine thuis te krijgen en dus thuis de therapie te volgen.

■ 75. Welke soorten UV-therapie zijn er en hoe gaat dat in zijn werk?

Er zijn 2 hoofdtypen lichttherapie namelijk uv-A en uv-B, die beide weer bestaan uit 2 varianten.

Uv-B

Uv-B is een bestanddeel uit natuurlijk zonlicht. Het wordt opgewekt in speciale TI-buizen die in een lichtcabine zijn gemonteerd. Er zijn 2 typen uv-B: het breedspectrum uv-B en het smalspectrum uv-B. Het verschil tussen die 2 is dat bij smalspectrum uv-B alleen het uv-B wordt gebruikt (golflengte van 311 nanometer) dat voor het therapeutische effect zou zorgen. De kans op verbranding zou dan minder zijn. Voor de rest is er geen verschil.

Bij beide vormen uv-B moet meestal 3 keer per week belicht worden, staand in de cabine, waarbij de duur van de belichting langzaam wordt opgevoerd. In de regel begint men met enkele seconden, waarna dit langzaam kan worden opgevoerd tot meerdere minuten. Meestal duurt een kuur ongeveer 16 weken. Uv-B-behandeling kan voor het hele lichaam, maar ook per lichaamsdeel worden gegeven, bijvoorbeeld alleen voor handen en/of voeten.

Uv-A

Uv-A-behandeling werkt in grote lijnen hetzelfde als uv-B. Uv-A zit ook in zonlicht en werkt minder sterk dan uv-B. Uv-A kan onderscheiden worden in langgolvig uv-A, dat uv-A-1 wordt genoemd, en niet in het hele land beschikbaar is, en gewone uv-A. Doordat het minder sterk werkt dan uv-B duurt uv-A-1 straling vaak langer per bestraling voordat het werkt en wordt gewoon uv-A vaak in combinatie met een geneesmiddel gebruikt. Dit geneesmiddel (psoraleen) zorgt ervoor dat de huid gevoeliger is voor de uv-A-stralen, vandaar de naam PUVA-behandeling. PUVA werkt weer sterker dan uv-B. Er zijn 2 manieren om psoraleen te gebruiken:

1. Door het in capsulevorm te slikken of;
2. Door het in badwater te doen en voor de belichting in bad te gaan met psoraleen in het water opgelost. Dit laatste heet ook wel bad-PUVA.

Tijdens de lichttherapie mag je geen ciclosporine, tacrolimuszalf, pimecrolimuscrème of teerzalven gebruiken. PUVA is niet geschikt voor vrouwen die zwanger zijn of willen worden.

■ 76. Moet ik bij constitutioneel eczeem speciale voorzorgsmaatregelen nemen als ik zwanger ben of borstvoeding geef?

Ook in of direct na de zwangerschap kan constitutioneel eczeem opspelen. Het is belangrijk om rekening te houden met eventuele risico's van de verschillende manieren van behandelen voor de zwangere maar ook voor het kind.

Behandeling met zalven en crèmes

Basiszalven en crèmes kunnen zonder risico ook tijdens de zwangerschap en de borstvoeding gebruikt worden.

Het gebruik van normale hoeveelheden corticosteroïden (hormoonzalven) (zie ook vraag 42) tijdens de zwangerschap is veilig. Lang is gedacht dat toepassing van corticosteroïden bij zwangeren kan leiden tot aangeboren afwijkingen, maar gelukkig is dat effect nooit aangetoond. Wel lijkt het verstandig om in de zwangerschap zoveel mogelijk gebruik te maken van de al lang bekende corticosteroïden zoals hydrocortison- en triamcinolonzalf. Indien je als zwangere patiënt één van de sterk werkende (klasse 3-4) corticosteroïden op grote oppervlakken moet smeren om de huid onder controle te houden, moet je er rekening mee houden dat deze corticosteroïden, via opname door de huid, ook mogelijk effecten op het ongeboren kind hebben. Het is verstandig dan contact met de huidarts op te nemen.

Bijwerkingen van het gebruik van corticosteroïden tijdens de borstvoeding zijn niet bekend. Maar het aanbrengen van een corticosteroïd op de tepels voor het zogen kan je beter vermijden omdat dit bij het aanleggen van de baby opgenomen wordt (via de mond van de baby) in de bloedsomloop van het kind.

Over tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème zijn nog onvoldoende gegevens bij gebruik tijdens de zwangerschap of het borstvoeding geven bekend. Vooral nog wordt gebruik hiervan dan ook afgeraden.

Ook over het gebruik van teerpreparaten tijdens de zwangerschap of tijdens de borstvoeding is onvoldoende bekend om teer tijdens deze periodes zomaar te gebruiken.

Behandeling met pillen

Tijdens de zwangerschap wordt het slikken van medicijnen vooral in de eerste 3 maanden van de zwangerschap zoveel mogelijk vermeden. Daarna kan, in onderling overleg tussen gynaecoloog en dermatoloog, gekeken worden welke middelen eventueel bij ernstig eczeem, onder strenge controle, te gebruiken zijn.

Van de groep antihistaminica is alleen clemastine (Tavegil) toegestaan vóór het zwanger worden en tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap. Omdat dit een versuffend antihistaminicum is, moet ruim voor de bevalling worden overgegaan op een niet-versuffend middel zoals loratadine of cetirizine.

Methotrexaat is bij mensen met een kinderwens (zowel bij mannen als vrouwen) zeer sterk af te raden; anticonceptie wordt zelfs tot 3 maanden na het staken van de therapie zowel voor mannen als vrouwen aangeraden.

Lichtbehandeling

Lichtbehandeling is in principe ook in de zwangerschap toepasbaar, maar het wordt met name in de loop van de zwangerschap steeds meer als een zware belasting ervaren, ook al omdat men vaak langdurig in een bestralingscabine moet staan. PUVA is niet geschikt omdat daarbij ook psoralenen geslikt moeten worden. Overigens is de kans op het krijgen van een zwangerschapsmasker bij gebruik van lichttherapie groter, dit omdat de pigmentcellen door de bestraling extra gestimuleerd worden.

■ 77. Is bij constitutioneel eczeem mijn leeftijd of geslacht van invloed op de behandeling?

Vooral jonge leeftijd (tot een jaar of 6) maakt dat extra voorzorgen (bij voorkeur niet sterker dan klasse 1 of 2 corticosteroïdzalf en niet te langdurig achtereen) nodig zijn om te voorkomen dat corticosteroïden in te grote hoeveelheden in het lichaam terechtkomen. Dit geldt extra als bijvoorbeeld ook voor de longen (bij astma) of de neus (bij hooikoorts) corticosteroïden worden gebruikt. Tacrolimus en pimecrolimus mogen niet onder de leeftijd van 2 jaar worden toegepast. Lichttherapie wordt zoveel mogelijk vermeden bij kinderen (zie ook vraag 74 en 76).

Voor zover er nog andere beperkingen zijn bij bepaalde behandelingen worden die bij de betreffende behandeling besproken. Het maakt niet uit of je man of vrouw bent. Het maakt natuurlijk wel uit of je zwanger bent of niet, of je bijvoorbeeld methotrexaat gebruikt en ook of je kinderen probeert te krijgen of niet.

■ 78. Wordt elke behandeling van constitutioneel eczeem vergoed door de verzekeraar?

In principe worden alle behandelingen en geneesmiddelen vergoed door de Basisverzekering. Voor sommige behandelingen kunnen verzekeraars echter een machtiging vooraf vragen. Daarnaast zijn er 2 probleemgebieden: basiszalven en verbandmiddelen.

Sinds het najaar van 2008 zijn er problemen gemeld met de vergoeding van neutrale zalven en crèmes. De vraag is namelijk welke van deze zalven en crèmes noodzakelijk zijn voor de behandeling van het eczeem en welke gewoon onder de 'zelfzorg' vallen. Om die reden wordt bijvoorbeeld zinkzalf niet vergoed. Hoe zich dit gaat ontwikkelen is op dit moment niet duidelijk.

Verbandmiddelen worden in principe vergoed door de Basisverzekering als deze nodig zijn voor een 'ernstige en langdurige aandoening'. Daar valt eczeem in principe wel onder. Sommige speciale verbandmiddelen zoals krabpakken, verbandkleding met zilver of zijde, zijn behoorlijk prijzig en sommige verzekeraars stellen daar grenzen aan. Alleen, die grenzen zijn niet altijd even duidelijk en staan vaak niet in de polis of op de websites van de verzekeraars vermeld.

■ 79. Welke bijdrage levert de werkplek aan het ontstaan/verergeren van constitutioneel eczeem?

Op de werkplek kunnen factoren aanwezig zijn die het eczeem zowel gunstig als ongunstig kunnen beïnvloeden. Een voorbeeld is veel contact met water (en zeep) of werkdruk die het eczeem kan verergeren. Maar ook mechanische belasting van de huid door wrijving of schuren van de huid kan leiden tot irritatie van de huid. Het blijkt dat onder de mensen die handeczeem krijgen op hun werk er veel mensen zijn die (ooit) constitutioneel eczeem hebben (gehad). Irritatiefactoren op het werk maken de kans op handeczeem bij mensen met constitutioneel eczeem in hun voorgeschiedenis viermaal zo groot.

Mensen met een (aanleg voor) constitutioneel eczeem die op hun werk in contact komen met vocht, voedingsmiddelen, irriterende stoffen en mechanische wrijving, verzuimen niet vaker van hun werk, maar als ze uitvallen door hun eczeem zijn ze wel langer afwezig dan mensen zonder deze aanleg. Anderzijds kan gedrevenheid en plezier in het werk een positief effect hebben op het eczeem.

■ 80. Welke beroepen kunnen beter worden vermeden bij constitutioneel eczeem?

Beroepen waarbij veel contact is met water of ontvettende en irriterende stoffen vormen een risico. Mensen met constitutioneel eczeem die in hun beroep veel belast worden met nat werk (kappersalon, schoonmaakwerk, voedselbereiding, bloemisterij en gezondheidszorg) hebben een verhoogd risico op het krijgen van handeczeem.

■ 81. Hoe kun je de werkplek bij constitutioneel eczeem zo goed mogelijk inrichten (= eczeem-vriendelijk mogelijk maken)?

Helaas is er onvoldoende onderzoek gedaan naar de mogelijkheden om constitutioneel eczeem te verbeteren, door als voorzorg dingen op de werkplek te veranderen. Wel is duidelijk geworden dat een vermindering van irritatiefactoren op de werkplek een positief effect heeft op het constitutioneel eczeem. Helaas is het geen garantie voor een geheel verdwijnen van het eczeem. Indien mogelijk, zouden op de werkplek zoveel mogelijk factoren vermeden moeten worden die het eczeem ongunstig zouden kunnen beïnvloeden. Maar ook het, in combinatie met het hiervoor genoemde, opzetten van een adequaat huidverzorgingsprogramma helpt de risico's voor de huid van iemand met constitutioneel eczeem te verminderen. Ook een voorlichtingsprogramma over de werkzaamheden en de arbeidsomstandigheden blijkt vaak positief bij te dragen.

■ 82. Wat is het effect van handschoenen en crèmes bij constitutioneel eczeem?

Er zijn verschillende soorten eczeem die tot handeczeem kunnen leiden. Het is dan ook belangrijk om bij handeczeem goed vast te stellen wat de diagnose en/of de oorzaak van het handeczeem is. Handeczeem wordt net zoals de rest van het lichaam behandeld met corticosteroïdzalven (hormoonzalven) (zie vraag 42) en basiszalven. Bij een contactallergie moet onderzocht worden voor welke stof men allergisch is en vervolgens of deze allergene stof vermeden kan worden. Katoenen of zijden handschoenen beschermen de handen tegen invloeden van buitenaf en houden de zalf goed op zijn plaats. Voor het werken met water en ontvettende en prikkelende stoffen zijn er veel soorten handschoenen ter bescherming in de handel. Bij medewerkers met constitutioneel eczeem (zie ook vraag 80,81 en 83) is de kans op een allergie voor latex (een stof die in rubber zit) groter. Dat betekent dat, waar mogelijk, gewerkt moet worden met handschoenen die geen latex (rubber) bevatten.

Als er veel met waterwerende handschoenen (latex of non-latex) moet worden gewerkt, dan kan het eczeem worden verergerd door het zweten in de handschoen. In dat geval kan er gekozen worden voor een waterwerende handschoen met een katoenen voering.

■ 83. Welke allergene producten en/of stoffen dienen bij constitutioneel eczeem op het werk te worden vermeden?

Producten die het eczeem kunnen verergeren kunnen in verschillende groepen worden onderverdeeld. Ten eerste inhalatieallergenen (zie ook vraag 8), ten tweede contactallergenen en ten derde irriterende stoffen. Bij de inhalatieallergenen kan men ook latex rekenen omdat een latexallergie meestal op dezelfde manier tot stand komt (via IgE) (zie ook vraag 28) als een inhalatieallergie. Voor mensen met constitutioneel eczeem is de kans op het krijgen van inhalatie- en latexallergie verhoogd ten opzichte van mensen zonder dit eczeem. Dat betekent dat dergelijke stoffen zoveel mogelijk uit de werkomgeving verbannen moeten worden. De kans op het ontstaan van een contactallergie is bij mensen met en mensen zonder constitutioneel eczeem even groot. Idealiter wordt door iedereen op de werkvloer het directe huidcontact met dergelijke stoffen (metalen, lijmen en dergelijke) ook zoveel mogelijk vermeden. Irritatie ontstaat bij constitutioneel eczeem sneller en daarom zijn voor mensen die dit hebben extra maatregelen de moeite waard.

■ 84. Zijn matras-, kussen- en dekbedhoezen (huisstofmijt verminderend) zinvol bij constitutioneel eczeem?

Als behandeling voor het eczeem zijn huisstofmijt verminderende maatregelen niet effectief gebleken bij de behandeling van constitutioneel eczeem, zelfs niet bij een positieve reactie in het bloed op huisstofmijt.

■ 85. Is het zinvol om bijvoorbeeld voedingsmiddelen met koemelk, kippeneiwit, tarwe, soja, pinda en noten te vermijden bij constitutioneel eczeem?

De lifestyle-adviezen voor mensen met de andere ziekten binnen het atopiesyndroom (voedselallergie, hooikoorts en astma) (zie ook vraag 8 en 30) verschillen wezenlijk van die voor eczeempatiënten. Wat je vaak ziet gebeuren, is dat patiënten met constitutioneel eczeem uit zichzelf van alles gaan mijden waarin allergenen/allergische stoffen zouden kunnen zitten. De vloerbedekking gaat eruit, het bankstel wordt ingeruild en de hond krijgt een ander tehuis. Vooral dit laatste komt veel voor. Men laat 'verdachte etenswaren' weg uit de voeding. Op dit moment heeft wetenschappelijk onderzoek laten zien dat het vermijden van allergenen zelden effectief is als behandeling van het eczeem.

■ 86. Heeft het zin om bij constitutioneel eczeem een dieet te volgen?

Voedselallergie en eczeem behoren beide tot het atopiesyndroom (zie ook vraag 8 en 30). Wanneer er naast het constitutioneel eczeem een voedselallergie bestaat, zal de arts een dieet adviseren als behandeling van de voedselallergie. Een dieet is niet effectief gebleken als behandeling van eczeem. Op dit moment wordt in de hoop eczeem te kunnen verminderen of te voorkomen vanaf de geboorte nog borstvoeding geadviseerd, in combinatie met het later - maar uiterlijk in de 5-6 levensmaand - introduceren van bijvoeding. Overigens gelden deze maatregelen alleen voor baby's met een grote kans op het krijgen van constitutioneel eczeem (dus atopische ouders met eczeem, of broertjes en zusjes met eczeem).

■ 87. Wat kan je doen om minder te krabben bij constitutioneel eczeem?

Krabben is een reflex, een automatische reactie op jeuk. Krabben als automatische reactie op jeuk houdt altijd snel weer op en leidt bijna nooit tot verwondingen aan de huid. Het automatisch als reflex krabben kan zich echter gaan uitbreiden. Dan is niet alleen het hebben van jeuk, maar bijvoorbeeld ook het spreken over jeuk, genoeg om te gaan krabben. Probeer het maar eens uit op een feestje, als je een tijd praat over jeuk zie je allerlei mensen gaan krabben. Vaak weten ze niet eens dat ze dat doen.

Krabben heeft ook gevolgen. Sommige van die gevolgen zijn in eerste instantie prettig, zoals vermindering van jeuk of een lekker gevoel. Andere gevolgen zijn minder prettig of zelfs erg vervelend. Zo is het bijvoorbeeld vervelend als anderen (ouders, zussen, broers of vrienden) er opmerkingen over maken. Ook kunnen door het krabben wonden ontstaan. Niet alleen geeft dit bij de genezing vaak extra jeuk, maar ook verslechtert de conditie van de huid (die meestal bij een huidaandoening toch al kwetsbaar is). Zo ontstaat gemakkelijk een vicieuze (steeds terugkerende) cirkel.

Als je in zo'n vicieuze cirkel zit, kan dat een probleem zijn. Krabben kan dan 'gewoonte-krabben' worden; dat betekent dat het krabben niet minder wordt als de jeuk afneemt. Voor dit krabben uit gewoonte is een krabbeheersingsprogramma ontwikkeld.

■ 88. Wat is een krabbeheersingsprogramma en hoe gaat dat in zijn werk?

Realiseer je in de eerste plaats goed dat dit programma voor krabbeheersing behoorlijk zwaar is en heel veel inzet vergt. Stel jezelf kritische vragen: waarom wil ik eigenlijk van het krabben af? Wil ik dat zelf of wil ik het omdat anderen dat willen?

Iets doen omdat anderen het willen, is erg moeilijk. Als dat de enige reden is om van het krabben af te willen, dan is het beter nog niet aan het programma te beginnen. Op het moment dat je zelf echt van het krabben af wilt, dan houd je dit programma waarschijnlijk beter vol. Misschien hoop je met dit programma te bereiken dat je nooit meer krabt. Helaas moeten wij je dan teleurstellen. Iedereen krabt wel eens. Ook jij zult later nog wel eens krabben. Bovendien moet je er rekening mee houden dat, omdat je een jeukende huidaandoening hebt, je waarschijnlijk altijd iets meer krabt dan iemand zonder jeukende huidaandoening.

Het krabbeheersingsprogramma kent een aantal stappen

Om te weten of het programma voor jou werkt, is het belangrijk om te weten hoe vaak je nu krabt. Het vaststellen hiervan moet precies gebeuren en kost even wat tijd. Allereerst stel je voor jezelf vast wat 'één keer krabben' inhoudt. De meeste mensen gebruiken het loskomen van de hand van de huid als aanduiding van een 'krabeenheid'. Je kunt op verschillende manieren noteren hoe vaak je krabt, bijvoorbeeld: per dag(deel) of per uur, in bepaalde van tevoren vastgestelde situaties, of op een bepaald van tevoren vastgesteld deel van het lichaam. In het jeuk-krabdagboek noteert je het aantal keren krabben. Aan het eind van de dag kun je het totaal aantal keren dat je hebt gekrabd noteren. Soms blijkt bij het registreren dat je pas achteraf, of helemaal niet, door hebt dat je krabt. Je kunt je vader of moeder, broer of zus dan vragen om je bijvoorbeeld een week lang telkens attent te maken op het krabben. Het gaat er daarbij om dat je je bewust wordt van het krabben en niet dat je er al mee stopt. Het is dan ook belangrijk dat diegene niet boos wordt, maar jou er op een vriendelijke manier attent op maakt, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Weet je dat je zit te krabben?' Door het noteren van de gegevens zie je hoe jouw situatie nu is en hoe deze in de loop van de behandeling verbetert. ((zie ook vraag 93 – website www.umcutrecht.nl/omgaan-met-jeuk (zoekterm: jeukdagboek).

Je weet nu hoe vaak je per dag krabt en kunt een doel gaan stellen. Je kunt bijvoorbeeld een van de volgende doelen stellen:

- Om op een bepaalde tijd niet meer te krabben
- Om in een bepaalde situatie niet meer te krabben
- Om op een deel van je lichaam niet meer te krabben of een combinatie van bovenstaande doelen.

Let er bij de keuze van je doel op dat dit doel haalbaar is. Het is bijvoorbeeld niet reëel om als doel te stellen dat je nooit meer zult krabben. Alle mensen krabben, zoals gezegd, wel eens. Een doel is haalbaar, als je de kans dat het gaat lukken schat op meer dan 50%. Zo kun je bijvoorbeeld wel de wens hebben niet aan de huid van je gezicht te krabben, maar als dit nu juist het gebied is waar je het meest krabt, dan is het niet waarschijnlijk dat dit als eerste doel haalbaar is. In zulke gevallen is het beter om het programma als eerste toe te passen op een deel van het lichaam waar je minder vaak krabt.

Je gaat nu zoeken naar gedrag dat je niet tegelijk met het krabben kan uitvoeren. Het moet iets zijn dat je direct, altijd en overal kunt doen en dat geen schade aan jezelf of anderen toebrengt. Bovendien moet het bij je passen. Dat betekent dat het vastpakken van een oorbel alleen in aanmerking komt als je altijd oorbellen draagt. Verder mag dit gedrag je normale functioneren niet in de weg staan. Gillen of met de vuist op tafel slaan (hoe aantrekkelijk misschien ook) zijn dus niet geschikt.

Enkele voorbeelden van gedragingen die niet tegelijk met krabben kunnen worden uitgevoerd zijn:

- Draaien van bijvoorbeeld je ring of oorbel
- Knijpen in een stressbal
- Spelen met een Grieks kralenkettinkje (komboloi)
- Je vuisten ballen
- Op je handen gaan zitten
- Je wijsvinger tegen je duim drukken of
- Je hand op je schouder leggen.

Als je eenmaal voor een bepaald gedrag gekozen hebt, dan ga je dit oefenen. Om te beginnen, oefen je het met iemand samen. Je gaat samen na of het gedrag er natuurlijk uit ziet en of het gemakkelijk is uit te voeren. Soms blijkt dat je beter een andere activiteit of handeling kunt kiezen. Het moet bij je gaan passen.

Vervolgens ga je het gekozen gedrag thuis oefenen. Het is de bedoeling om het nieuwe gedrag zo veel mogelijk uit te voeren op het moment dat je normaal gesproken uit gewoonte gaat krabben. Als dit lukt, geef jezelf dan een schouderklopje, door bijvoorbeeld tegen jezelf te zeggen: goed gedaan! Het zal zeker niet altijd lukken, het krabben is immers een gewoonte. Dus geef de moed niet op! Ook als je pas naderhand merkt dat je gekrabd hebt, is het belangrijk dat je alsnog ook het nieuwe gedrag uitvoert. Op die manier voer je de nieuwe handeling even vaak of vaker uit dan dat je krabt. Zo krijgt het nieuwe gedrag de kans een gewoonte te worden. De wonden als gevolg van het krabben kunnen dan beginnen te genezen.

Zoals eerder vermeld is het krabbeheersingsprogramma zwaar. Daarom is aanmoediging van groot belang voor je. Neem je inspanningen niet als vanzelfsprekend aan. Je mag jezelf belonen door jezelf iets leuks in het vooruitzicht te stellen, als je een week goed bezig bent geweest. Koop voor jezelf een cadeautje of ga naar de film!

■ 89. Hoe ontmoedig je krabben bij jonge kinderen met constitutioneel eczeem?

Kinderen met eczeem hebben last van (soms hevige) jeuk. Dit wordt erger door wrijven en krabben. Door veel te krabben kunnen wondjes ontstaan, die bij genezing ook weer gaan jeuken en zo ontstaat een vicieuze cirkel: door te krabben neemt de jeuk af maar gaat de huid kapot. Als de huid geneest, neemt de jeuk weer toe. Door de jeuk gaat het kind opnieuw krabben. Het is belangrijk om deze negatieve cirkel te doorbreken. Dit kan onder meer door 'bijsmeerzalf' te gebruiken. Ook kunnen andere maatregelen worden toegepast, zoals je hieronder beschreven ziet.

Het krabben begint omdat je kind jeuk heeft, maar het kan ook een gewoonte worden. Het wordt een automatisme waarbij kinderen krabben bij weinig of geen jeuk. In de volgende stappen leer je je kind een andere beweging in plaats van krabben.

Een dagboekje bijhouden

Als je je kind het krabben wilt leren beheersen, is het belangrijk dat je je bewust wordt op welke momenten hij krabt. Daarvoor houd je 4 dagen een dagboekje bij: één dag in het weekend en 3 dagen door de week.

Voorzorgsmaatregelen

Nu je weet op welke momenten je kind vaak krabt, kunt je voorzorgsmaatregelen gaan nemen. We zetten er een aantal voor je op een rij:

- Geef je kind afleiding
- Prijs hem als hij niet krabt
- Ga naast je kind zitten terwijl het televisie kijkt
- Houd eventueel zijn handen vast
- vraag hem op zijn handjes te zitten of
- geef een stressballetje om in te knijpen.

Geef een positief advies zoals 'Ik zie dat je jeuk hebt, probeer maar te kloppen' in plaats van 'niet krabben'. Denk lastige situaties van tevoren uit. Als je kind bijvoorbeeld na het douchen veel last van jeuk heeft, dep de huid droog en smeer de nog vochtige huid in met een zalf of vette crème. Smeer de zalf niet vlak voordat het kind naar bed gaat. Geef de zalf ongeveer 20 minuten om in te laten trekken zodat het niet broeierig in bed wordt. Kleed je kind zo snel mogelijk aan en uit. Blijf bij je kind als hij in bad gaat.

Starten met het leren beheersen van krabben

Als je begint met de behandeling, is er een aantal belangrijke dingen waar je aan moet denken. Begin op een moment dat je je kind een paar dagen achter elkaar in de gaten kunt houden. De huid moet enigszins onder controle zijn voor je begint het krabben te leren beheersen. Als je merkt dat het eczeem opspeelt, moet je ook behandelen met hormoonzalf. Ook de 'onderhoudsbehandeling' met vette zalf blijft belangrijk.

De uitleg aan je kind

Leg je kind uit dat je hem iets nieuws gaat leren in plaats van krabben. Ga naast hem zitten en bal je vuisten of neem een stressballetje. Vraag je kind dit na te doen en vraag hem zo hard mogelijk te knijpen. Bij kinderen vanaf ongeveer 5 jaar is het ook een idee om te gaan tellen tijdens het knijpen, bijvoorbeeld gedurende 15 tellen. Wrijf met gebalde vuisten of met het balletje enkele malen over de plek die jeukt. Zoek daarna samen met je kind naar een leuke afleiding.

Kinderen kunnen het niet meer mogen krabben als een straf ervaren. Houd het daarom positief. Het leren van een nieuwe vaardigheid staat hierbij voorop, in plaats van het afleren van een gewoonte. Neem een neutrale houding aan ten opzichte van het krabben. Als je dit een paar dagen volhoudt, zal het krabben op den duur afnemen.

Slapen en krabben

Uit ervaring is gebleken dat kinderen die overdag het krabben afleren 's nachts automatisch ook minder gaan krabben.

■ 90. Heeft het zin om bij constitutioneel eczeem stress te vermijden? Wat is de zin van ontspanningsoefeningen?

Spanningen en stress kunnen eczeem verergeren. Negatieve spanning of stress, bijvoorbeeld voor kinderen het scheiden van ouders of gepest worden op school, kan eczeem verergeren. Ook minder negatieve spanningen, als een spreekbeurt of repetities op school, kunnen invloed hebben. Zelfs een positieve ervaring kan stress opleveren, bijvoorbeeld de dagen voor een verjaardag, het sinterklaasfeest of de eerste schooldag. En niet te vergeten, slecht slapen door de jeuk geeft ook stress. Dit geldt natuurlijk ook voor volwassenen.

Elk mens heeft stress in zijn leven. Of het nou positieve of negatieve stress is. Het is erg belangrijk voor iemand met eczeem om zelf in te schatten wat voor hem stressfactoren zijn. Daarbij is een jeuk/eczeem-dagboek een hulpmiddel om voor jezelf stressfactoren te leren kennen en daarna te kunnen verminderen of vermijden.

Jeuk is in de avond en 's nachts vaak het meest aanwezig. Overdag is er meestal genoeg afleiding. Voor volwassenen en kinderen is in slaap komen dan ook een probleem. Een avondritueel van ontspanning en rust kan de jeuk doen verminderen. Bijvoorbeeld je kind zachtjes masseren met een 'bijsmeerzalf', een rustig muziekje opzetten of een niet te spannend of meditatief verhaaltje voorlezen. Kinderyoga is ook een manier van ontspannen. Ook voor volwassenen is het goed om voor de nacht te ontspannen met muziek, yoga of ontspanningsoefeningen. Een vast patroon om te leren ontspannen helpt goed.

Door stress raken de spieren ook gespannen en dat kan weer jeuk geven en zo beland je in een vicieuze cirkel van jeuk, krabben en verergering van het eczeem.

Er zijn 2 soorten ontspanningsoefeningen

Lichamelijke ontspanning

Bij deze ontspanning ervaar je het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren. Zo leer je hoe je je spieren kan ontspannen en daarmee je lichaam.

Geestelijke ontspanning

Bij deze oefening leer je te ontspannen door de aandacht te richten op bepaalde spiergroepen en een ontspannen gevoel op te roepen. De oefening sluit je af met een ontspannende voorstelling. Je bevindt je in gedachten op een plek waar je graag wil zijn, bijvoorbeeld op een strand of in een bos. Met behulp van deze oefeningen kun je zelf invloed krijgen op je lichamenlijk en psychisch welbevinden. De oefeningen kunnen helpen om klachten te verminderen en afleiding te geven. Ontspanningsoefeningen moet je oefenen om het goed te kunnen toepassen. Doe het op een rustige plek waar je niet gestoord kan worden.

■ 91. Wat zijn de adviezen van baden en douchen bij constitutioneel eczeem?

Het advies is weinig te baden/douchen (1 à 2 keer per week of minder), niet te heet water gebruiken maar lauw, geen sterke zeep gebruiken, eventueel een badolie. Na het baden/douchen voorzichtig droogdeppen en dan insmeren met een neutrale crème of zalf. Bij veel schilfering en daarbij jeuk kan het soms tijdelijk effectief zijn vaker tot dagelijks te baden/douchen zoals bij patiënten met constitutioneel eczeem die ook ichthyosis ('vissenschubbenziekte') hebben. Mensen met constitutioneel eczeem die veel transpireren, bijvoorbeeld tijdens het sporten, kunnen een verergering van het eczeem krijgen doordat het zweet gaat irriteren op de huid. Geadviseerd wordt dan kortdurend af te spoelen.

■ 92. Wat kan ik verder zelf nog doen in verband met mijn constitutioneel eczeem?

De huid dagelijks in een optimale conditie proberen te houden. 'Luister naar je eigen lichaam'. In ieder geval elke dag voelen hoe de huid aanvoelt en hoe de huid eruit ziet en beslissen of dit gevolgen heeft voor de verzorging en de behandeling van de huid. Beseffen welke factoren van invloed kunnen zijn op de huid en daar zoveel mogelijk bewust rekening mee houden. Voorbeelden hiervan zijn het droger zijn van de huid tijdens vriesweer, het actiever zijn van het eczeem tijdens spannende gebeurtenissen die tot stress kunnen leiden, of het opvlammen tijdens een griep of tijdens het hooikoortsseizoen. Verder is het goed te beseffen dat je niet de enige bent met constitutioneel eczeem.

Lotgenotencontact en informatie kan worden verkregen via de patiëntenvereniging VMCE (www.vmce.nl)

■ 93. Waar kan ik meer informatie krijgen over constitutioneel eczeem?

Je kunt meer informatie krijgen op de volgende websites:

- www.vmce.nl
- www.huidarts.info
- www.huidfederatie.nl
- www.huidinfo.nl (door de farmaceutische industrie gesponsorde site)
- www.kwaliteitvanleven.nl
- www.eczeemastma.nl
- www.umcutrecht.nl/eczeem-kinderen
- www.umcutrecht.nl/digitaaleczeemcentrum
- www.umcutrecht.nl/eczeem-volwassen
- www.umcutrecht.nl/Omgaan-met-jeuk
- www.astmafondscollecte2010.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.voedselallergie.nl
- www.anafylaxis.nl
- www.schoolenallergie.nl
- www.huidenarbeid.nl
- www.huidziekten.nl

Auteurs: Mw. L. Figuee, dermatologisch verpleegkundige, Universitair Medisch Centrum te Utrecht, dr. J.H. Sillevius Smitt, dermatoloog, Academisch Medisch Centrum te Amsterdam, Dhr. B. Arents, voorzitter van de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE), prof. dr. S.G.M.A. Pasmans, dermatoloog, Erasmus Medisch Centrum te Rotterdam.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie in samenwerking met Huidpatiënten Nederland.

Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.



www.nvdv.nl

Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huidpatiënten Nederland.

www.huidpatienten-nederland.nl

