

Dermatologie

Acne

Wat is acne?

Acne vulgaris (acne) is de medische term voor jeugdpuistjes. Bijna iedereen krijgt in de puberteit acne. Bij de één zijn het een paar puistjes, bij de ander is het een uitgebreide huidaandoening die het plezier in het dagelijks leven kan verminderen. Acne kan soms na de puberteit blijven bestaan of pas op volwassen leeftijd beginnen.

Hoe ontstaat acne?

Acne is een ontsteking van de huid rond de talgklieren (huidklieren die huidsmeer) maken. Bij het ontstaan van acne spelen verschillende dingen een rol. Meestal begint acne in de puberteit, wanneer de huid en vooral de talgklieren door hormonen veranderen. De 3 belangrijkste veranderingen zijn:

1. De talgklieren in het gezicht, op de rug en de borst worden groter en maken meer huidsmeer of talg. Als er te veel talg wordt gemaakt, kan de talg zich ophopen en kan de talgklier verstopt raken. Deze talgophopingen worden mee-eters of comedonen genoemd. Er zijn oppervlakkige mee-eters (zwarte comedonen) en onderhuidse mee-eters (witte comedonen).
2. De talgophoping wordt versterkt door toegenomen verhoorning. Hierbij stapelen dode huidcellen zich op, waardoor de buitenste huidlaag verdikt. De uitvoergang van de talgklier wordt daardoor steeds nauwer.
3. In de talgklieren zitten bacteriën die de talg omzetten in vetzuren. Door de opgehoopte talg en de irriterende vetzuren zet de verstopte talgklier steeds verder uit en scheurt uiteindelijk open. De irriterende stoffen komen in de huid terecht en veroorzaken een ontsteking. Hierdoor ontstaan pukkels en puistjes.

Bij vrouwen kunnen bepaalde hormonen soms de oorzaak zijn van acne. Aanwijzingen hiervoor zijn een lange menstruele cyclus (meer dan 35 dagen tussen 2 menstruaties) of beharing volgens het mannelijke patroon (donkere haren op de kin of uitgebreide haargroei tot buiten oksel- en/of schaamstreekregio).

Sommige vormen van acne ontstaan door uitwendige oorzaken, bijvoorbeeld:

- Stoffen die een verstopping van de talgklier veroorzaken, zoals bepaalde cosmetica of oliehoudende of chloorhoudende producten in bepaalde beroepen en industrieën.
- Druk en wrijven, zoals de kinrand van een helm.
- Bepaalde geneesmiddelen, zoals prednison en middelen tegen tuberculose en epilepsie.

Acne wordt niet veroorzaakt door:

- Een voedselallergie. Het kan zijn dat er na het eten van chocola 1 of 2 puistjes ontstaan. Dat is geen acne maar gewoon een verstopt talgkliertje. Als dit vaker gebeurt, is het misschien beter om chocola te laten staan. Of er een verband is tussen het eten en/of drinken van veel zuivelproducten en het ontstaan van acne wordt nog onderzocht.
- Een vitaminetekort. Het heeft dan ook geen zin vitamines tegen acne te slikken. Wel kan een teveel aan Vitamine B12 acne geven.
- Slechte hygiëne.
- Infecties. Acne is geen infectieziekte en wordt dus nooit van de ene mens op de andere overgedragen.
- Zweten. Sterk zweten heeft geen invloed op de ernst van acne.
- Spanningen of stress. Het omgekeerde kan wel voorkomen: ernstige acne kan psychische spanningen geven (gevoel van minderwaardigheid).

Hoe ziet acne eruit?

De verschijnselen zijn: mee-eters (comedonen), rode pukkels (papels) en puistjes (pustels). Bij een hevige ontsteking zijn de puistjes pijnlijk en ontstaan onderhuidse ontstekingen die na genezing littekens kunnen achterlaten.

Bijzondere vormen van acne

Acne conglobata

Dit is een ernstige vorm die vooral bij mannen voorkomt en vaak lang na het 20ste jaar blijft bestaan. De ontstekingen zijn veel heviger dan bij de gewone acne (acne vulgaris). Op de schouders, de rug en de borst is dit meestal erger dan in het gezicht. Typisch voor deze acne zijn de dubbelcomedonen, grote onderhuidse knobbels en abcessen (met pus gevulde holtes). Na de genezing blijven er vaak lelijke littekens achter.

Ectopische acne (hidradenitis suppurativa)

Soms komt acne voor op ongewone plaatsen zoals in de oksels, de liezen en op de billen. Mee-eters zijn een belangrijke aanwijzing dat het om acne gaat. De steeds terugkerende ontstekingen en abcessen kunnen veel ongemak geven.

Acne excoriée

Sommige mensen met acne kunnen er zo mee bezig zijn dat iedere pukkel wordt opengekrabd of uitgeknepen. Hierdoor wordt de ontsteking alleen maar erger en kunnen er littekens ontstaan.

Wat is de behandeling?

Alle vormen van acne, ook de lichtere vormen, hebben vaak lang behandeling nodig. Acne kan niet echt worden genezen. Wel lukt het meestal de acne rustig te krijgen en te houden totdat het uiteindelijk vanzelf overgaat. Een standaardbehandeling voor acne bestaat niet. Bij ontstekingen is de behandeling anders dan wanneer het vooral om mee-eters gaat. De ernst, de klachten, littekenvorming, maar ook leeftijd en geslacht, bepalen met welk anti-acne middel zal worden gestart.

Er zijn verschillende middelen die op verschillende manieren werken:

- **Middelen die de versterkte verhoorning van de afvoergang tegengaan**

Deze middelen zorgen ervoor dat de huid afschilfert zodat de talg die de poriën verstopt, gemakkelijk naar buiten kan. Het ontstaan van mee-eters wordt hierdoor tegengegaan. Deze stoffen kunnen de huid in het begin van de behandeling vaak irriteren. De sterkte kan dan worden verlaagd of het middel kan om de dag worden aangebracht.

- **Middelen die de groei van bacteriën tegengaan**

Dat zijn vooral antibiotica. Deze kunnen zowel uitwendig (smeren) als inwendig (innemen) worden gebruikt, vaak in combinatie met middelen die de verhoorning tegengaan.

- **Middelen die de ontsteking remmen**

Sommige antibiotica hebben ook een ontstekingsremmende werking.

- **Middelen die de talgvorming verminderen**

- Bepaalde anticonceptiepillen. Dit geeft wel een verhoogd risico op trombose.
- Isotretinoïne. Dit geneesmiddel bevat vitamine A. Naast vermindering van de talgproductie remt isotretinoïne de verhoorning in de afvoergang van de talgklier en onderdrukt het de ontstekingsreactie. Isotretinoïne heeft wel bijwerkingen. De meest voorkomende bijwerking is uitdroging van de lippen, het neusslijmvlies, de ogen en de huid. Soms kunnen leverenzymen en vetten in het bloed stijgen tijdens de behandeling. Daarom is bloedonderzoek nodig. Isotretinoïne heeft ernstige risico's bij gebruik tijdens de zwangerschap. Zie ook de folder "Isotretinoïne".

Huidtherapie

Een huidtherapeut kan extra huidzorgadviezen en ondersteunende therapieën geven. De therapeut kan u adviseren over de dagelijkse huidzorg, over producten, over het reinigen van de huid, het behandelen van puistjes en over het minder zichtbaar maken van littekens die zijn ontstaan door de acne.

Psychotherapie

Als de puistjes veel negatieve invloed hebben op uw dagelijkse leven kan psychotherapie zinvol zijn. Bij acne excoorieé kan gedragstherapie helpen om de drang om steeds aan ieder pukkeltje te zitten te verminderen.

Wat kunt u zelf doen

Knijp puistjes niet uit

Knijp de puistjes en mee-eters niet uit. Bij drukken of knijpen met de vingers wordt de talg niet alleen naar buiten geduwd, maar ook naar binnen. Hierdoor ontstaan er onderhuids nog meer ontstekingen en is er daardoor meer kans op een litteken.

Pas op met de zon

De ultraviolette (UV) stralen van de zon kunnen acne eerst iets verbeteren. Bij veel en sterke UV stralen maakt de zon de huid uiteindelijk juist dikker waardoor er meer mee-eters ontstaan. Ook kunnen sommige behandelingen, zoals met isotretinoïne en bepaalde antibiotica de huid extra gevoelig maken voor zonlicht.

Gebruik cosmetica op waterbasis

Gebruik geen vette afsluitende crème of make-up. Hierdoor kunnen de talgklieren nog meer verstopen en kunnen meer mee-eters en puistjes ontstaan. Wilt u toch cosmetica gebruiken, neem dan producten op waterbasis. Verwijder make-up met lauwwarm water en een hypoallergene make-up reiniger.

Heb geduld tijdens de behandeling

Als acne wordt behandeld met medicijnen is het belangrijk om geduld te hebben. Een behandeling met isotretinoïne bij ernstige acne duurt meestal 8 tot 10 maanden. Het beeld van acne is ook bij iedereen weer anders. Wat bij de een goed en snel werkt, kan bij de ander langzaam of helemaal niet werken.

Meestal geeft een combinatiebehandeling het snelst effect. Geef de moed dus niet te snel op, ook al is er in de eerste paar weken geen verbetering.

Volg de behandelvoorschriften van de arts

Als u wordt behandeld met medicijnen is het belangrijk de voorgeschreven dosering aan te houden. Lees de bijsluiter goed en vraag zo nodig uitleg aan uw arts. Als u bijwerkingen hebt, geef dit dan altijd door aan uw arts. Misschien is een ander middel dan beter.

Contact

Hebt u nog vragen? De polikliniek Dermatologie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 16:00 uur.

T Sneek: 0515 - 48 89 82.

T Emmeloord: 0515 - 48 87 77.

U kunt ook via de BeterDichtbij app een vraag stellen aan de polikliniek. Hebt u de app nog niet? De polikliniek kan u daarover meer informatie geven.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl