



st. jans **gasthuis** weert

Jeugdpuistjes

Acne vulgaris

Poli Dermatologie

Wat zijn het?

Jeugdpuistjes worden ook wel Acne vulgaris, of kortweg acne genoemd. Vulgaris betekent 'gewone' (meest voorkomende vorm) van acne. Meestal krijgen mensen de puistjes tussen hun 15^e en 25^e jaar, maar ze komen ook daarna nog voor. Sommige hebben er meer of langer last van dan anderen.

In de huid zitten miljoenen heel kleine kliertjes die talg maken. Talg is een vette stof die via kleine openingen in de huid, de poriën, naar buiten komt. Talg vormt een beschermend laagje op de huid. Soms raken de talgkliertjes verstopt of gaan ze ontsteken. Dan ontstaat een mee-eter of een puistje. Acne zit meestal in het gezicht, maar soms ook op de rug, schouders of borst.

Waarom komt het ?

Acne komt door een ontsteking van de huid rondom de talgklieren (talgklierfollikels). Acne kan door verschillende oorzaken ontstaan. Bij jongeren in de pubertijd zijn hormoonveranderingen vaak de oorzaak.

De talgklieren worden groter en maken meer huidsmeer (talg). Als teveel talg wordt afgescheiden, kan de talg zich ophopen en kan de uitgang van de talgklier verstopt raken. Deze talgophopingen noemen we mee-eters (comedonen). Er zijn oppervlakkige, open mee-eters (zwarte comedonen) en meer onderhuids gelegen, gesloten mee-eters (witte comedonen).

De talgophoping kan erger worden door meer verhooring van de afvoergang van de talgklier. Deze wordt dan nauwer. In de talgklieren zitten bacteriën, die de talg omzetten in vetzuren. Door opgehoopte talg en de irriterende vrije vetzuren zet de verstopte follikel steeds verder uit en scheurt uiteindelijk open. De irriterende stoffen komen in de omliggende huid en geven een ontsteking. Hierdoor ontstaan pukkels en puistjes.

Sommige vormen van acne ontstaan door oorzaken van buitenaf. Vaak door contact met stoffen die de talgklier verstoppert, zoals sommige cosmetica.

Oliehoudende of chemische producten in bepaalde beroepen kunnen voor acne zorgen. Ook kan druk en wrijven een bestaande acne verergeren. Bijvoorbeeld acne onder de kinrand van een helm en op het voorhoofd onder een voorhoofdsband.

Tenslotte kun je acne krijgen of kan acne verergeren door bepaalde middelen, bijvoorbeeld prednison en middelen tegen tuberculose en epilepsie.

Acne heeft niets te maken met:

Het eten van verkeerd voedsel

Omdat acne vaak samen gaat met een vette huid, denkt men soms dat je van vet voedsel zoals varkensvlees, chocola en patat eerder acne krijgt. Dit is nooit bewezen. Ook krijg je geen acne door voedselallergie.

Een vitaminedekort

Het heeft dan ook geen zin vitaminepreparaten tegen acne te slikken.

Slechte hygiëne

Ook dit is een fabel. Hygiëne hangt niet samen met acne. Veel wassen met water en zeep heeft geen zin en kan zelfs schadelijk zijn voor de huid.

Infecties

Acne is geen infectieziekte en wordt dus nooit van de ene mens op de andere overgedragen.

Transpiratie

Talgvorming en transpiratie hebben niets met elkaar te maken. Sterk transpireren zorgt niet voor verergeren van acne.

Spanningen of stress

Eerder is het omgekeerde het geval: een ernstige acne kan meer psychische spanning geven (minderwaardigheidsgevoel).

Wat zijn de verschijnselen?

Bij acne vulgaris heb je last van mee-eters, rode pukkels en puistjes. Als er een hevige ontsteking is, ontstaan onderhuidse ontstekingen. Als die genezen zijn kunnen lelijke littekens over blijven. Door het uitknijpen van puistjes of krabben kunnen ontstekingen ontstaan.

Bijzondere vormen van acne

Behalve acne vulgaris, zijn er nog enkele vormen van acne.

Acne conglobata

Acne conglobata is een ernstige vorm, die vooral bij mannen voorkomt. Deze acne blijf je vaak lang na het 20^e jaar houden. De ontstekingen zijn veel heviger dan bij de gewone acne. Acne conglobata komt meestal meer voor op de schouders, de rug en de borst dan in het gezicht. Je kunt deze acne herkennen aan de dubbelcomedonen, grote onderhuidse knobbels en abscessen (met pus gevulde holtes). Als deze genezen zijn blijven ontsierende littekens achter.

Acne ectopica (hidradenitis suppurativa)

Dit is een vorm van acne op ongewone plaatsen, zoals de oksels, de liezen en op de billen. Het kan zeer ernstig zijn. De steeds terugkerende ontstekingen en abscessen kunnen de patiënt veel ongemak geven. Deze vorm van acne komt meestal na het 20^e levensjaar voor, met name bij rokers.

Acne excoriée

Sommige mensen met acne, meestal jonge vrouwen met weinig acne, kunnen zo geobsedeerd raken door de huidaandoening, dat iedere pukkel wordt opengekrabd of uitgeknepen. Daardoor wordt de ontsteking alleen maar erger en ontstaat littekens (acne excoriée).

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Acne is meestal gemakkelijk te herkennen, zodat de arts door de zichtbare afwijkingen weet wat het is. Aanvullend onderzoek is vrijwel nooit nodig.

Acne wordt vaak aan de hand van het aantal pukkels en puistjes en de uitgebreidheid beoordeeld als mild, matig of ernstig. De aanwezigheid van littekens speelt mee in het beoordelen van de ernst van de acne.

Wat is de beste behandeling?

Hoewel acne de laatste jaren veel beter kan worden behandeld, blijft men soms langdurend last houden van acne. Acne is niet van de ene op de andere dag verdwenen. Zelfs niet de lichtere vormen van acne. Acne kan niet altijd worden genezen. Wel lukt het meestal dat de acne 'rustig' wordt en zo blijft totdat het uiteindelijk vanzelf overgaat.

Een standaardbehandeling voor acne bestaat niet. De behandeling is anders als de ontstekingsverschijnselen het ergst zijn dan wanneer het vooral om mee-eters gaat.

Met welk anti-acne middel behandeld wordt hangt af van de ernst van de acne, de klachten, het krijgen van littekens, maar ook leeftijd en geslacht. Bij de behandeling heeft men de keuze uit verschillende middelen die op verschillende manieren werken:

Middelen die de versterkte verhoorning van de afvoergang tegengaan

Benzoylperoxide, tretinoïne en adapaleen (in een crème, gel of lotion)

Deze middelen zorgen ervoor dat de huid afschilfert, zodat de talg gemakkelijk naar buiten kan. Hierdoor ontstaan minder mee-eters. Daarnaast remt benzoylperoxide ook een beetje de bacteriegroei.

Bij lichte vormen van acne is een maal per dag aanbrengen van een van deze middelen voldoende. Een nadeel van benzoylperoxide, tretinoïne en adapaleen is dat deze stoffen de huid in het begin van de behandeling dikwijls irriteren. Zo nodig kan daarom de sterkte worden verminderd of kan het middel om de dag worden aangebracht.

Middelen die de groei van bacteriën tegengaan

Behalve benzoylperoxide zijn het vooral antibiotica die de groei van bacteriën remmen. Antibiotica zijn er voor uitwendig gebruik (gel of lotion) of om in te nemen (tablet of capsule). Vaak wordt antibiotica in combinatie met tretinoïne, adapaleen of benzoylperoxide gebruikt.

Antibiotica worden meestal gebruikt voor de matige tot ernstige acne. Doxycycline en minocycline zijn antibiotica die het meest in tablet of capsule worden gebruikt. Bij deze behandeling moet het antibioticum langere tijd (3 tot maximaal 6 maanden) worden gegeven. Erytromycine en clindamycine zijn antibiotica die in een gel of lotion worden toegepast.

Middelen die de ontsteking remmen

Sommige antibiotica, waaronder de eerdergenoemde doxycycline en minocycline, hebben ook een ontstekingsremmende werking.

Middelen die de talgvorming verminderen

Anticonceptiepil

Van 'de pil' is allang bekend dat deze de talgvorming kan beïnvloeden. Er zijn anticonceptiepillen die een gunstig effect hebben op acne. Deze zijn prima geschikt voor vrouwen die naast de acnebehandeling ook een anticonceptiepil willen gebruiken.

Isotretinoïne

Dit medicijn bevat een stof die vergelijkbaar is met vitamine A. Het is een heel goed werkend middel om in te nemen. Naast onderdrukking van de talgproductie remt het de abnormale verhoorning in de afvoergang van de talgklier. Ook onderdrukt het de ontstekingsreactie. Het wordt alleen gebruikt bij ernstige vormen van acne, als andere middelen niet voldoende werken. 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. Er kunnen ernstige aangeboren afwijkingen ontstaan. Daarom moet men zeker weten dat de vrouw niet zwanger is voordat de behandeling kan beginnen. Ook moeten vruchtbare vrouwen extra maatregelen nemen om zwangerschap te voorkomen tijdens de behandeling en tot een maand na het stoppen van de behandeling.

De voor- en nadelen van deze behandeling moeten zorgvuldig tegen elkaar worden afgewogen.

Psychotherapie

Als de puistjes het dagelijkse leven zo vergallen, dat nergens anders meer aan gedacht kan worden en sombere gevoelens overheersen, kan psychotherapie helpen. Gedragstherapie kan helpen om de drang om steeds aan ieder pukkeltje te zitten tegen te gaan.

Wat kunt u zelf nog doen?

De ultraviolette stralen in zonlicht kunnen tijdelijk helpen tegen acne. Een te intensieve blootstelling aan zonlicht of aan kunstmatige UV-bronnen wordt afgeraden in verband met het risico op huidkanker. Overdaad schaadt! Het is belangrijk om te weten dat sommige behandelingen die de dokter heeft voorgeschreven tegen acne (zoals isotretinoïne en bepaalde antibiotica) de huid als het ware extra gevoelig maken voor zonlicht.

De behandeling van acne heeft altijd even tijd nodig om het resultaat te zien. Het duurt vaak minstens 1 tot 3 maanden voor een bevredigend resultaat.

De meeste mensen met acne hebben last van verhoogde talgproductie. Dit zie je aan een vettig glimmend gezicht. Door de huid vooraf te reinigen kun je het teveel aan talg weghalen. Overmatig wassen met water en zeep heeft geen zin en kan zelfs schadelijk zijn voor de huid. Geadviseerd wordt de huid dagelijks te wassen met lauw water, zonder te schuren of te scrubben. Het zelf uitknijpen of scrubben van mee-eters, pukkels en puistjes kan voor littekens en verergering van de pukkels zorgen. Het is dan ook af te raden.

Tijdens de behandeling kan een droge huid ontstaan. Een hydraterende crème kan daarbij soms helpen, maar pas wel op dat deze crème niet te vet is, waardoor weer puistjes kunnen ontstaan.

Tenslotte is het verstandig niet steeds van het ene op het andere medicijn over te schakelen. Als een bepaald middel niet genoeg helpt, is het vaak beter een ander middel aan de behandeling toe te voegen. Omdat bij het ontstaan van acne meerdere factoren samen een rol spelen zal meestal een combinatiebehandeling nodig zijn. Hierdoor wordt de aandoening op meerdere vlakken tegelijk aangepakt.

Wat zijn de vooruitzichten?

Acne is een onschuldige aandoening, die meestal na enkele jaren vanzelf verdwijnt. Door de hiervoor genoemde behandelingen kunnen levenslange littekens grotendeels worden voorkomen. Meestal verdwijnt acne voor het 25^e jaar, maar soms blijft de aandoening bestaan tot op oudere leeftijd.

Heeft u nog vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met de poli Dermatologie.
Telefoon: 0495 - 57 22 60, bereikbaar tijdens kantooruren.

Informatie is gebaseerd op informatie van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie