

Acne

Wat is acne?	2
Wat zijn de oorzaken van acne?	2
Hoe herkent u acne?	2
Wat kan uw arts voor u betekenen?	3
Wat kan de huidtherapeut voor u betekenen?	3
Wat kunt u zelf doen?	4
Vergoedingen	5
Voor vragen of afspraken	6

Wat is acne?

Acne is een aandoening waarbij de talgklieren ontstoken raken. De huid bevat op elke vierkante centimeter ongeveer vijftien talgklieren. Om de huid soepel te houden, produceren ze talg (huidsmeer). De talgklieren monden uit in de haarzakjes.

Bij patiënten met acne is er teveel aanmaak van talg waardoor de uitgang van de talgklier verstopt raakt. Dit wordt nog verergerd doordat de afvoergang door een verstoorde verhoorning (schilfering) nauwer wordt. Het talg hoopt zich op en dit is aan de buitenkant te zien als mee-eters, ook wel comedonen genoemd. Wanneer er bacteriën bij komen raakt de talgklier ontstoken en uiteindelijk kan het verstopte haarzakje/talgkliercomplex openscheuren waardoor ook de huid rondom ontstoken raakt. Aan de buitenkant is dit te zien als puisten.

2

Wat zijn de oorzaken van acne?

Helaas is de precieze oorzaak van acne nog niet bekend. Duidelijk is wel dat acne ontstaat door een combinatie van factoren. De vier belangrijkste factoren zijn:

- Een verhoogde talgproductie
- Een stoornis in het verhoorningsproces (verschilfering) en een afsluiting van het talgklierkanaal
- Bacteriën die van nature in het haarzakje en in de talgklieren aanwezig zijn
- Hormonale veranderingen. De mate waarin deze factoren aanwezig zijn, bepaalt of iemand last krijgt van acne. Ook een ongezonde levensstijl, onevenwichtige voeding en roken kunnen bijdragen aan acne.

Hoe herkent u acne?

Acne komt meestal voor in het gezicht, maar ook op de rug en de

borst. Soms is er ook acne op de schouders, in de hals of in de nek. Omdat acne zo vaak voorkomt, weet iedereen eigenlijk wel hoe acne eruitziet. Kenmerkend voor acne is een combinatie van:

- Een vette, glimmende huid
- Mee-eters (comedonen). Kleine witte bultjes zijn gesloten mee-eters en kleine zwarte bultjes zijn open mee-eters
- Rode pukkels; papels
- Puistjes met een geel puskopje: pustels
- Soms acnelittekens

Deze huidafwijkingen komen meestal op hetzelfde moment naast elkaar voor. Maar het kan ook zo zijn dat vooral één van de kenmerken duidelijk zichtbaar is, bijvoorbeeld pustels of veel zwarte puntjes. Het ziekteverloop is grillig met periodes waarin het rustig is, afgewisseld met uitbarstingen.

3

Wat kan uw arts voor u betekenen?

De behandeling van acne is gericht op het remmen van de ontsteking en openhouden van het haarzakje/talgkliercomplex. Dit kan op verschillende manieren en uw arts zal de behandeling kiezen die het best bij u en uw huid past. De volgende behandelingsopties zijn beschikbaar:

- Middelen die de verhoorning tegengaan (benzoylperoxide, tretinoïne creme, adapaleen gel)
- Middelen die de ontsteking remmen en tegen bacteriën werken (antibiotica lotion, antibiotica tabletten voor 3-6 maanden)
- Middelen die de talgproductie remmen. Hieronder vallen de orale anticonceptiepil, oftewel 'de pil' en isotretinoïne (Roaccutane).

Wat kan de huidtherapeut voor u betekenen?

De huidtherapeut behandelt lichte tot ernstige acne. Dit gebeurt vaak

in combinatie met een behandeling door een arts/dermatoloog. Daarnaast geeft de huidtherapeut adviezen waarmee de patiënt zelf acne kan aanpakken. Een actieve bijdrage van de patiënt is een voorwaarde voor succes.

Een behandeling door de huidtherapeut kan onder meer bestaan uit:

- Medicinale huidverzorging en adviezen voor in de thuissituatie.
- Het verwijderen van de mee-eters.
- Het aanprikken van en uitdrukken van puistjes.
- Dieptereiniging van de huid, bijvoorbeeld door een (chemische en/of mechanische) peeling. Hierbij worden de dode, losse huidcellen verwijderd, zodat ze de poriën niet meer blokkeren. Wanneer een huid regelmatig wordt gepeeld, zullen mee-eters en ontstekingen niet zo snel meer ontstaan.
- Acne littekens kunnen behandeld worden met peeling/microdermabrasie (chemische of mechanische peeling die de celdeling stimuleert), micro-needling (fijne naaldjes die de celdeling en de aanmaak van collageen stimuleren) of met de gefractioneerde Co2 laser.

Het positieve resultaat van behandeling leidt er doorgaans toe dat de patiënt zich zekerder van zichzelf voelt. De huidtherapeut werkt er naar toe dat de patiënt de acne zo snel mogelijk zelf kan verzorgen.

Wat kunt u zelf doen?

- De huid voorzichtig wassen met lauw water en na het baden droogdeppen met een schone handdoek. Het beste is wassen met een zeep met een zuurgraad (PH-waarde) die niet hoger is dan 5;
- Masseren en/of peelen;
- Kiezen voor producten op waterbasis als u make-up of zonnebrandmiddelen wilt gebruiken;

- Strakke en synthetische kleding (direct op de huid) vermijden;
- Elke dag schone bovenkleding, washand, handdoek, kussensloop en nachtkleding gebruiken;
- Gezond eten en leven:
 1. Gezond leven betekent vooral voldoende slaap, beweging en frisse lucht (beperkt in de zon omdat deze de hoornlaag verdikt).
 2. Goede voeding draagt bij aan een gezonde huid.
 3. Een acne dieet bestaat niet. Maar als u merkt dat u door een bepaald product meer puistjes krijgt, kunt u dat voedingsmiddel beter vermijden.

Een slechte invloed gaat uit van:

- Het krabben of zelf uitknijpen van puistjes. Dit kan een ontsteking veroorzaken en tot littekens leiden;
- Stevig schoonmaken van de huid;
- Het wassen van de huid met heet water;
- Het gebruik van sterk ontvettende huidverzorgingsproducten (zoals producten op alcoholbasis);
- Het gebruik van geparfumeerde of vette make-up en huidverzorgingsproducten. Cosmetica op waterbasis heeft de voorkeur.

5

Vergoedingen

Behandeling van een zieke of beschadigde huid is het specialisme van de huidtherapeut. Om een beroep te kunnen doen op een huidtherapeut is een verwijzing van een arts of specialist nodig. De vergoedingen voor de behandeling van de huidtherapeut verschillen sterk. Ze zijn afhankelijk van de soort behandeling en de soort verzekering.

U moet in veel gevallen aanvullend verzekerd zijn om voor vergoeding in aanmerking te komen. Uw zorgverzekeraar kan u

precies vertellen welke rechten op vergoeding u hebt.

Voor vragen of afspraken

De Huid- en Laserkliniek Nij Smellinghe is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 – 16.30 uur op telefoonnummer (0512) 588 801.

Tevens is er dagelijks een telefonisch spreekuur van 11.30 – 12.00 uur waar u met specifieke vragen bij ons terecht kunt op telefoonnummer (0512) 588 457.