

# Overmatig transpireren

Wat is hyperhidrosis?	2
Hoe ontstaat hyperhidrosis?	2
Zweetklieren	2
Hyperhidrosis	3
Behandelingsmogelijkheden:	4
Wat kunt u zelf doen?	5
Vragen?	5

## Wat is hyperhidrosis?

Hyperhidrosis is overmatig zweten of transpireren. Zweten is een normale lichaamsfunctie. Zo wordt overmatige warmte aan het lichaam onttrokken. Door verdamping van het zweet wordt de huid afgekoeld. Het zweten neemt toe bij lichamelijke inspanning, emoties of bij het eten van sterk gekruid voedsel. Bij sommige mensen is de zweetproductie zo hoog dat het hindert in het dagelijks leven. Het kan zelfs belemmerend werken bij sociale contacten, bijvoorbeeld omdat men geen hand durft te geven. Het overmatig zweten kan over het gehele lichaam optreden, maar meestal blijft het beperkt tot bepaalde lichaamsdelen. De gebieden waar hyperhidrosis het meest voorkomt zijn de oksels, het gezicht, de handpalmen en de voetzolen.

## Hoe ontstaat hyperhidrosis?

De oorzaak van hyperhidrosis is meestal niet bekend. Men spreekt dan van idiopathische hyperhidrosis. Waarschijnlijk ontstaat de prikkel om te gaan zweten in de hersenen. Er is een erfelijk component: bij 30-50% van de mensen met hyperhidrosis komt het in de familie voor. Wanneer alle zweetklieren van het hele lichaam overmatig actief zijn, ligt de oorzaak meestal bij een onderliggend probleem. Dat kan overgewicht zijn, de menopauze, een (chronische) infectie zoals tuberculose, hormonale ziekten zoals een overmatige werking van de schildklier, kanker of het gebruik van bepaalde geneesmiddelen. Hyperhidrosis kan ontstaan door psychische factoren. Meestal ontstaat het in de puberteit en blijven de klachten enkele tientallen jaren bestaan.

## Zweetklieren

Zweetklieren zijn buisvormige, kronkelende klieren in de huid, die alleen bij zoogdieren voorkomen. Het menselijk lichaam bevat 3-5 miljoen zweetklieren, verspreid over het hele lichaamsoppervlak.

Zweet bestaat voornamelijk uit water en zout. Transpireren is gezond en vormt een van de belangrijkste manieren om afvalstoffen te lozen. Bovendien stopt het lichaam met transpireren bij de juiste temperatuur (warmteregulatie). De zweetproductie kan oplopen van gemiddeld 1 liter per dag tot 1,5 liter per uur (!) bij zware inspanning in een droge/warme omgeving.

De mens heeft twee soorten zweetklieren:

### **eccriene en apocriene**

**Apocriene** klieren zitten in de oksels, rond de tepels en in de genitale zones. Deze klieren zijn vooral actief bij emoties zoals angst en stress. Door bacteriën ontstaat het bekende 'zweetluchtje'. Veel deodorants bevatten daarom antibacteriële stoffen. Apocriene klieren gaan pas functioneren in de puberteit. Daarom hebben kinderen geen last van transpiratieluchtjes.

**Eccriene** klieren zijn kleiner en worden vooral gevonden in het onderhuids weefsel van het voorhoofd, de handpalmen, romp en voetzolen. De eccriene klieren hebben als functie verlaging van de lichaamstemperatuur. Eccrien zweet is reukloos en bestaat naast water (99%) uit afvalstoffen zoals keukenzout, melkzuur, ammoniak en urinezuur.

### **Hyperhidrosis**

Bij hyperhidrosis (H.H.) wordt onderscheid gemaakt tussen: primaire en secundaire H.H. Secundaire H.H. komt voor als onderdeel van een groot aantal afwijkingen zoals een te sterk werkende schildklier (hyperthyreoïdie), suikerziekte, overgewicht en stoornissen van het centrale zenuwstelsel zoals de ziekte van Parkinson.

*Primaire hyperhidrosis (P.H.H.)*

De oorzaak van primaire, ook wel essentiële hyperhidrosis genoemd,

is onbekend. P.H.H., vooral voorkomend bij vrouwen, begint vaak al op jonge leeftijd. Bijna 50% van de patiënten heeft een of meer familieleden met dezelfde klachten. P.H.H. is een uiterst hinderlijke aandoening en kan tot gevolg hebben, dat men zich belemmerd voelt in z'n dagelijks werk en sociale contacten gaat vermijden of veranderen. Handen schudden, een ogenschijnlijk normale zaak, kan door P.H.H. een obsessie worden.

## Behandelingsmogelijkheden:

### 1. Uitwendig Ad 1.

Bij lichte vormen van P.H.H. kunnen lokaal op de huid aangebrachte middelen een beetje verbetering geven. Stoffen, die hierbij gebruikt worden zijn o.a. glutaraldehyde, aluminiumzouten, zinkolie en talkpoeder.

**2. Medicamenteus Medicijnen**, die de zweetklierproductie kunnen remmen (anticholinergica), hebben een kortdurend en gering effect en geven allerlei bijwerkingen (droge mond, oogklachten en een trage stoelgang). Daarom worden deze medicijnen vrijwel niet meer voorgeschreven.

### 3. Chirurgisch (sympathectomie)

Bij een zeer beperkt aantal patiënten met P.H.H. van de handen kan een operatie (uitschakelen van bepaalde zenuwen) de klachten verminderen of laten verdwijnen.

### 4. Lontoforese

Men veronderstelt, dat bij lontoforese de overdracht van prikkels naar de zweetklier wordt afgeremd, waardoor de zweetproductie afneemt.

### 5. Botuline injecties

Sinds kort is het mogelijk overmatig okselzweeten te behandelen met kleine onderhuidse injecties met botuline-toxine. Hierbij wordt de productie van zweet voor lange tijd geblokkeerd (3-7 maanden). Daarna moet de behandeling in principe worden herhaald. Voor de

handpalmen is dezelfde behandeling ook mogelijk. Voor beide behandelingen geldt dat dit als pijnlijk kan worden ervaren.

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Draag bij hyperhidrosis van de oksels en liezen zoveel mogelijk luchtige, koele katoenen kleding. Draag open schoenen bij hyperhidrosis aan de voeten;
- Gebruik deodorant of andere anti-zweetmiddelen;
- Houd de omgevingstemperatuur koel en zorg voor goede ventilatie;
- Vermijd voeding die transpiratie veroorzaakt, zoals sterk gekruide gerechten;
- Vermijd stress en doe zo nodig ontspanningsoefeningen.

### **Vragen?**

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met de poli Dermatologie, telefoon (0512) 588 801 (op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur).