



## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

# Eczeem



## Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

# Eczeem

Eczeem is een allergische ontstekingsreactie van de huid. Eczeem komt voor bij ongeveer 15 van de 1000 mensen in alle leeftijdsklassen, vooral bij jonge kinderen. Het kan al vanaf de geboorte aanwezig zijn, maar ook op latere leeftijd ontstaan.

## Klachten en symptomen

De huid vertoont rode plekken, bultjes, blaasjes of schilfers. Mensen met eczeem klagen bovendien vaak over vrij ernstige jeuk. Astma, hooikoorts en emotionele stress kunnen met eczeem gepaard gaan.

## Oorzaken

Er zijn twee soorten eczeem. Ze hebben verschillende oorzaken.

### • Atopisch of constitutioneel eczeem

Deze vorm van eczeem wordt erfelijk bepaald. In sommige gevallen is de oorzaak onbekend. Deze vorm van eczeem komt met name voor bij kinderen. De begrenzing van het aangedane gebied is meestal onduidelijk. Jeuk is de belangrijkste klacht. Bij chronisch eczeem kan de huid ruw of grof worden.

### • Contacteczeem

Deze vorm van eczeem wordt veroorzaakt door overgevoeligheid voor een bepaalde stof zoals nikkel, chroom, rubber, zeep, cosmetica of (af)wasmiddelen.

Contacteczeem kan van het ene op het andere moment ontstaan. Eczeem is niet besmettelijk. U kunt het dus niet van iemand anders krijgen of aan iemand anders overdragen.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

Raadpleeg bij open wondjes, aanhoudende of ernstige klachten altijd een arts.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Zorg goed voor uw huid en voorkom uitdroging door bijvoorbeeld geen zeep te gebruiken. Smeer de huid regelmatig in met een vette zalf of een voedende crème.

Wanneer u plotseling last krijgt van huiduitslag, kan er sprake zijn van contacteczeem. In dat geval moet u proberen voor uzelf te achterhalen welke stof de overgevoeligheidsreactie heeft veroorzaakt.

U kunt zichzelf de volgende vragen stellen:

- Gebruik ik andere cosmetica?
- Ben ik een andere handzeep, toiletzeep of een ander (af)wasmiddel gaan gebruiken?
- Bestaat er samenhang tussen de klachten en het dragen van bepaalde sieraden?
- Kom ik tijdens mijn werk met prikkelende stoffen in aanraking?

Als u één van deze vragen bevestigend kunt beantwoorden, dan is het mogelijk dat u de oorzaak van uw klachten heeft gevonden. Probeer in het vervolg elk contact met deze stof te vermijden.



## Tips bij eczeem

- Bij een droge huid is het belangrijk om de huid regelmatig in te smeren met een vettende crème of voedende zalf.
- Als u overgevoelig bent voor zeep dan kunt u overschakelen op zogenaamde zeepvervangende producten. Uw Alphega apotheek kan u hierover adviseren.
- Wanneer uw huid erg droog is, kan een voedende badolie uitkomst bieden. Deze olie vormt een vet laagje op de huid en gaat daarmee schilfering en uitdroging tegen. Voedende badolie is verkrijgbaar in verschillende vormen en kan worden toegepast bij jeuk, droog eczeem of als bescherming tegen eczeem.
- U kunt voorkomen dat uw huid uitdroogt door geen producten met alcohol op de huid te smeren, geen zeep te gebruiken en niet te heet of te lang te douchen. Om jeuk tegen te gaan, kunt u een jeukstillend middel gebruiken.
- Wanneer u last heeft van eczeem is het verstandig ongeparfumeerde en hypoallergene producten te gebruiken. Uw Alphega apotheek kan u hierover adviseren.
- Er wordt vaak gedacht dat luierslag bijna niet te voorkomen is. Dit is niet waar. Ook baby's met een gevoelige huid zijn met een zeer intensieve verzorging klachtenvrij te houden.
- 'Berg' bij baby's heeft niets met eczeem te maken. Het is een plaatselijke verdroging van de hoofdhuid bij baby's. U kunt berg het beste behandelen met babyolie of amandelolie. Daarna kunt u het gemakkelijk verwijderen met een speelkaart.