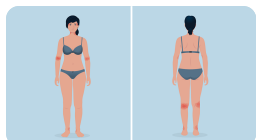


Inleiding

Atopisch eczeem



Atopisch eczeem is een veel voorkomende, niet besmettelijke, chronische ontstekingsziekte van de huid. Hier krijgt u meer informatie over de aandoening.

Wat is atopisch eczeem?

Atopisch eczeem

Video voice-over

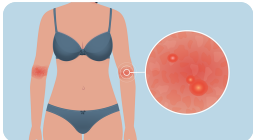
Mensen met atopisch eczeem hebben jeukende plekken op de huid. Bijvoorbeeld aan de binnenkant van de ellebogen, in de nek, rond de ogen, in de knieholtes of op de enkels. Deze plekken zijn vaak warm, rood en schilferig. Ook kunt u last hebben van bultjes, blaasjes en korstjes. Eczeem doet meestal geen pijn, maar jeukt verschrikkelijk. Atopisch eczeem wordt ook wel constitutioneel eczeem genoemd. Dat betekent dat je vanaf de geboorte al aanleg hebt voor eczeem. Eczeem is niet besmettelijk.

Om te begrijpen hoe eczeem ontstaat, is het belangrijk om te weten dat de huid uit verschillende lagen bestaat. De bovenste laag is de opperlaag. De opperlaag beschermt je lichaam tegen alles wat van buiten je lichaam komt, zoals virussen en bacteriën. De middelste laag is de lederhuid. De lederhuid regelt je lichaamstemperatuur en heeft veel zenuwen. Daardoor kun je goed met je huid voelen. De onderste laag is het vetweefsel. Dit is een soort isolatielaag die ervoor zorgt dat je lekker warm blijft. Bij eczeem is de bovenste laag van de huid droger. Daardoor kunnen stoffen makkelijker door je huid binnendringen. De huid reageert daarop en er ontstaat eczeem.

Daarnaast speelt het afweersysteem een rol. Ieder mens heeft een afweersysteem. Het afweersysteem heeft de taak ons te beschermen tegen virussen en bacteriën. Bij mensen met eczeem slaat het afweersysteem op hol. Daardoor valt het niet alleen virussen en bacteriën aan, maar ook gezonde cellen. Daardoor ontstaan er ontstekingen in de huid, die eczeem veroorzaken. Om het eczeem rustig te houden, is het belangrijk om te voorkomen dat de huid uitdroogt. Daarom smeert u zich in met vette zalf. Dat zorgt ervoor dat de bovenste laag minder droog is. Daarnaast zijn er ook speciale zalven zoals hormoonzalf die het eczeem verminderen. Tot slot bestaan er ook biologicals en JAK-remmers. Deze medicijnen zorgen ervoor dat het afweersysteem geremd wordt en daardoor worden ontstekingen tegengegaan. Samen met uw arts bekijkt u welke behandeling voor u het beste werkt.

Oorzaken

Eczeem en erfelijkheid



Atopisch eczeem kan ontstaan door verschillende factoren. Eén ervan is erfelijke aanleg.

Atopische driehoek



Heeft u atopisch eczeem? Dan heeft u meestal ook de erfelijke aanleg voor overgevoeligheid van uw afweer- of immuunsysteem. Daardoor is de kans groot dat u ook last van astma en/of allergieën krijgt. Denk bijvoorbeeld aan pollen (hooikoorts), huisstofmijt, dieren of voedsel. Deze aandoeningen

kunnen tegelijk of na elkaar komen. De relatie tussen astma, allergie en eczeem heet daarom de atopische driehoek.

Diagnose

De diagnose atopisch eczeem



De huisarts kan meestal op basis van huidafwijkingen en klachten over jeuk de diagnose atopisch eczeem stellen. Is er informatie over het voorkomen van eczeem, astma of allergieën in de familie? Dan kan dat behulpzaam zijn bij het stellen van de diagnose. Zijn er aanwijzingen voor acute allergische reacties? Dan kan een dermatoloog (huidarts) een allergieonderzoek doen.

Zalf en crèmes

Basiszalven



Het is belangrijk om de huid elke dag in te smeren met basiszalf, ook als het eczeem rustig is. Zo blijft de huid soepel. Aan basiszalven ofwel neutrale crèmes en zalven (zogenaamde indifferente middelen) zijn geen geneesmiddelen toegevoegd. Ze houden de huid soepel en voorkomen dat deze verder uitdroogt.

Zalven met een geneesmiddel

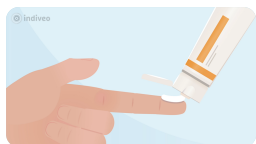


Naast neutrale basiscrèmes en basiszalven zijn er zalven en crèmes met geneesmiddel om atopisch eczeem te behandelen. Deze worden vaak ingezet omdat ze de kwaliteit van leven over het algemeen beter maken. Veel middelen moeten vaak een lange tijd en soms het hele leven gebruikt worden. De volgende zalven komen vaak voor:

- [hormoonzalven \(https://www.indehuidvan.nl/behandeling-medicatie/zalven-en-cremes/hormoonzalven-of-dermatocorticosteroiden/\)](https://www.indehuidvan.nl/behandeling-medicatie/zalven-en-cremes/hormoonzalven-of-dermatocorticosteroiden/).
- [calcineurine-remmers \(https://www.indehuidvan.nl/behandeling-medicatie/zalven-en-cremes/calcineurine-remmers/\)](https://www.indehuidvan.nl/behandeling-medicatie/zalven-en-cremes/calcineurine-remmers/).

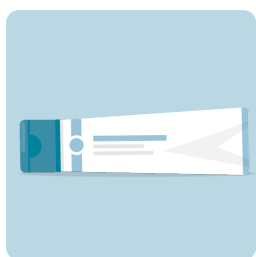
- [teerzalven \(https://www.indehuidvan.nl/behandeling-medicatie/zalven-en-cremes/teerzalven/\)](https://www.indehuidvan.nl/behandeling-medicatie/zalven-en-cremes/teerzalven/)

Hormoonzalven



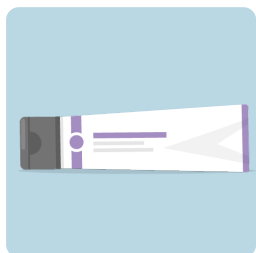
Bij atopisch eczeem vindt er een te sterke reactie van het afweersysteem in de huid plaats. Gevolg: een huidontsteking. Hormoonzalven werken plaatselijk op de huid als een afweeronderdrukker en een ontstekingsremmer. Hierdoor wordt de ontstekingsreactie in de huid tegengegaan en daardoor de verschijnselen van het eczeem, zoals roodheid en schilfering. Ze helpen ook goed tegen de jeuk.

Calcineurine-remmers



Reageert u niet goed op hormoonzalven? Dan kunnen calcineurine-remmers de klachten verlichten. Calcineurine-remmers kunnen als crème of als zalf worden gebruikt. Calcineurine-remmers hebben niet de nadelen van hormoonzalven. Doordat ze veel specifiekere werken zijn ze ook op gevoeliger plaatsen goed toepasbaar, bijvoorbeeld in het gezicht en in de hals.

Teerzalven



Teerzalven remmen de ontstekingen en bevorderen de normale groei van de huidcellen. Ze zorgen er ook voor dat u minder jeuk heeft. Hierdoor kan de huid bij atopisch eczeem herstellen en wordt de neiging om te krabben minder.

Teerzalven worden tegenwoordig minder vaak ingezet als behandeling dan vroeger. Ze kunnen heel effectief zijn, maar geven een aparte, indringende

geur.

Systemische medicatie

Systemische behandeling



Heeft u ernstig en/of uitgebreid eczeem? En helpen hormoonzalven, calcineurine-remmers en lichttherapie niet voldoende? Dan kunt u voor een systemische behandeling kiezen. Het medicijn komt in uw hele lichaam terecht, in uw hele 'systeem'. Daarom noemen we dit een 'systemische behandeling'. Meestal gaat het om tabletten, maar soms worden de werkzame stoffen via een injectie of infuus gegeven.

Behandeling met biologicals



Als andere medicijnen niet genoeg helpen, kan uw arts een behandeling met biologicals voorstellen. Biologicals zijn kunstmatig gemaakte eiwitten. Ze worden geproduceerd door levende cellen. Ze hebben dezelfde structuur als de eiwitten die van nature in uw lichaam voorkomen.

Bij eczeem ontstaat een ontstekingsreactie van de huid, waarbij ontstekingseiwitten een belangrijke rol spelen. Biologicals kunnen deze ontstekingseiwitten heel specifiek blokkeren. Biologicals worden toegepast bij ziekten van het afweersysteem zoals psoriasis en reuma. Op dit moment zijn er twee biologicals beschikbaar voor de behandeling van atopisch eczeem: dupilumab en tralokinumab

Jak-remmers



Bij atopisch eczeem kan de arts ook een JAK-remmer voorschrijven. JAK-remmers zorgen ervoor dat het afweersysteem geremd wordt. Daardoor worden ontstekingen tegengegaan.

Lichttherapie

Heeft u een ernstige vorm van atopisch eczeem? Of zorgen andere type behandelingen niet voor de gewenste resultaten? Lichttherapie kan dan helpen. Zonlicht heeft namelijk een positief effect op eczeem.

Wat is lichttherapie?



Lichttherapie remt de ontstekingsreactie in de huid. Verder zorgt het voor herstel en verdikking van de opperhuid. De zogenaamde UVB-smalspectrum therapie wordt tegenwoordig het meest toegepast. Behandeling vindt plaats in het ziekenhuis: in een staande UVB-cabine (zonder kleding) of met behulp van deelbelichters met UVB-lampen.

Leefregels

U kunt de klachten van eczeem deels verminderen door deze leefregels te volgen:

Let op de dagelijkse huidverzorging



- Douche niet te lang. Maak gebruik van lauw water (maximaal 30 graden);
- Gebruik ongeparfumeerde zeep of badolie;
- Wrijf uw huid niet droog, maar dep het droog;
- Smeer uw huid direct na het droogdeppen in met een vette basiszalf. Dit zorgt ervoor dat uw huid minder snel uitdroogt;
- Voorkom vlekken in uw kleding of beddengoed door na het insmeren een oude pyjama of legging aan te trekken.

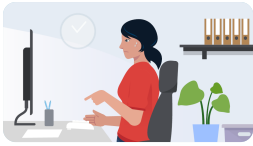
Probeer de jeuk te verlichten



- Koel de huid met mentholzalf, een ventilator, door te blazen op de huid of door naar buiten te gaan;
- Gebruik coldpacks op de plaats waar de huid het meest jeukt. Doe wel eerst een washandje of doek om de coldpack.

Vermijd factoren die de jeuk erger maken

- Draag geen ruwe, prikkelende kleding van bijvoorbeeld wol. Draag liever katoen;



- Draag koele kleding en zet de verwarming niet te hoog;
- Neem na hevig transpireren (bijvoorbeeld na het sporten) direct een lauwe douche en verzorg vervolgens je huid;
- Vermijd stress;
- Wees matig met alcohol;
- Slaap voldoende, voor een goede conditie;
- Zorg voor een goede ventilatie in huis, droge lucht kan het eczeem en dus de jeuk verergeren.

Probeer krabben te voorkomen



- Zorg voor schone, gladde en korte nagels;
- Trek katoenen handschoenen aan, ook 's nachts. Deze zijn verkrijgbaar in de apotheek;
- Krab niet direct op de huid, maar krab door uw kleding heen;
- Probeer afleiding te zoeken. Draai bijvoorbeeld aan een ring, bal uw vuist of druk de wijsvinger tegen de duim. Of ga naar buiten om een stukje te wandelen.