



PUISTJES BIJ DE VLEET

Een eenzame pukkel; dat kennen we allemaal.
Maar wat als acne je blijvend last bezorgt?
Wat veroorzaakt die vervelende puistjes
en hoe kun je ze bestrijden?

TEKST: HILDE VAN GOETHEM

Acne is een niet-besmettelijke ontsteking van de talgklieren. Die klieren produceren talg, een olieachtige stof die de bovenste laag van je huid soepel houdt en beschermt tegen uitdroging. Talgklieren zitten op je gezicht, schouders, borst en bovenrug. In de puberteit produceren ze meer talg onder invloed van de mannelijke hormonen. Bij sommige mensen verstoppen de afvoergangen van de talgklieren door propjes aan elkaar klevende huidcellen. De talg hoopt zich dan op en er ontstaat een mee-eter of comedo. Als de opgespannen talgklier barstjes krijgt, komt het smeersel in de omgevende huid terecht. Daardoor ontstaat een ontsteking die zich vertaalt in een pukkel. Een bijkomende oorzaak voor het ontstaan van acne is de bacterie *propionibacterie acnes*: die zet de vetten uit de

VIER ACNE-WEETJES

1

Door een puistje uit te duwen, vererger je het probleem.

Onbewust duw je de ontsteking zo dieper in je huid. Daarnaast verhoogt krabben of knippen ook het risico op littekens en duurt het langer voor je huid geneest.

2

Van vet of zoet voedsel krijg je geen puistjes.

Er is onvoldoende wetenschappelijk verband tussen voeding en acne. Het duurt ook weken voor een pukkel tot rijping komt. Ontdek je morgen een pukkel op je voorhoofd, dan is de reep chocolade die je vandaag hebt gegeten zeker niet de boosdoener.

talg om in vrije vetzuren, die door de wand van de talgklieren heen dringen en zo extra ontsteking veroorzaken.

GEDULD

“Als een adolescent wat last heeft van puistjes, beschouwen we dat zeker niet als een ziekte omdat het meestal van voorbijgaande aard is”, vertelt prof. dr. Petra De Haes, dermatologe. “Maar we zien op de consultatie ook jongeren met ernstige huidletsels, wat op sociaal vlak een enorme impact kan hebben. Omdat acne heel zichtbaar is en er littekens kunnen ontstaan, lijdt de levenskwaliteit eronder. Dan beschouwen we acne wel als een ziekte die behandeld moet worden. Bovendien zijn er ook vrij veel volwassenen ouder dan 35 jaar die nog acne hebben.”

“In reclamespots wordt altijd de indruk gegeven dat puistjes met een wasgel of patch bliksemsnel verdwijnen, maar niets is minder waar. Er bestaan tal van behandelmogelijkheden, maar het duurt minstens drie weken voor je enige verbetering ziet. We benadrukken tijdens de consultatie dat de patiënt voldoende geduld moet kunnen opbrengen, maar dat we hem zeker kunnen helpen.”

SMEREN

“Meestal geven we een lokale behandeling”, vertelt professor De Haes. “Bij lichte vormen van acne is dat vaak voldoende. We schrijven de patiënt een crème of gel voor op basis van vitamine A-zuur: die verhindert verdere verstopping van de poriën. We moeten dat meestal wel combineren met een ontstekingsremmend of antibacterieel product. Gelukkig bestaan er tegenwoordig ook handige combinatieproducten. Het nadeel is dat al die producten de huid kun-



“In reclamespots zie je puistjes bliksemsnel verdwijnen: niets is minder waar”

Prof. dr. Petra De Haes

nen irriteren of uitdrogen. Daarom raden we patiënten aan om geen uitdrogende zepen te gebruiken en hun huid goed te hydrateren met een niet-vette en niet-comedogene crème, zodat geen nieuwe mee-eters ontstaan. Er bestaan ook plaatse-lijke antibiotica in de vorm van een lotion, maar we proberen die zo veel mogelijk te beperken om de patiënt niet extra resistent voor bacteriën te maken.”

ANTIBIOTICA

Patiënten met ernstige acne en veel ontstekingsletsels krijgen een behandeling met tetracyclines, ontstekingsremmende antibiotica. “De patiënt moet die gemiddeld drie maanden innemen. We combineren het altijd met een lokale behandeling die inwerkt op de mee-eters.

Bij vrouwen kunnen we ook een hormonale behandeling starten met bepaalde anticon-

ceptiepillen, maar dan moeten we altijd eerst nagaan of er geen verhoogde risico's zijn op bloedklontervorming of andere medische problemen.”

TURBOMIDDEL

“Elke behandeling moet na zes tot twaalf weken geëvalueerd worden”, gaat professor De Haes verder. “Als geen van voorgaande crèmes of pillen voor verbetering zorgt, moeten we overschakelen op het ultieme middel: isotretinoïne. Dat is een vitamine A-zuur dat alle oorzaken van acne tegelijk aanpakt: het is ontstekingsremmend, werkt antibacterieel, droogt de smeerklieren uit en gaat heel krachtig de vorming van nieuwe mee-eters tegen. Het middel in tabletvorm werkt nagenoeg altijd en heeft een langdurig effect, maar we gebruiken het enkel bij heel ernstige gevallen van acne omdat er veel nevenwerkingen aan verbonden zijn. Zo mogen onze jongere vrouwelijke patiënten die het middel nemen, absoluut niet zwanger worden omdat het voor zware afwijkingen bij de baby kan zorgen. Ook na het stoppen met Isotretinoïne moeten ze zeker nog drie maanden wachten. Tijdens de behandeling doen we maandelijkse bloedafnames en controles om alles goed op te volgen. Andere nevenwerkingen zijn: een stijging van de vet- en cholesterolwaarden, leverstoornissen, spierlast, overgevoeligheid voor de zon, uitdroging van de huid, de lippen, de ogen of het neusslijmvlies, wat soms neusbloedingen veroorzaakt. De patiënt moet de behandeling gemiddeld zes tot twaalf maanden volgen. Ook daarna volgen we hem nog goed op om te kijken of er nog een onderhoudsbehandeling nodig is.”

3 De zon doet je acne slechts tijdelijk verdwijnen.

Een gebruide huid verbergt je acne en UV-stralen verminderen de ontsteking in je huid en drogen puistjes uit. Maar die stralen prikkelen ook je talgklieren, zodat in de herfst de puistjes weer opduiken, vaak dubbel zo erg.

4 Acne heeft niets met een gebrek aan hygiëne te maken.

De talgophoping komt van binnenuit, als je je huid te veel wast met uitdrogende zepen, wakker je de talgproductie nog verder aan. Was je gezicht niet meer dan twee keer per dag met milde producten zonder alcohol.