

Wat is constitutioneel eczeem?

Eczeem is een huidaandoening die voorkomt bij kinderen en volwassenen.

In deze brochure geven wij u uitleg over een vorm van eczeem bij kinderen, waarbij de erfelijke aanleg een grote rol speelt: het constitutionele eczeem. De aard van het eczeem en de behandelmogelijkheden komen uitgebreid aan de orde.

De verschijnselen van constitutioneel eczeem

Constitutioneel eczeem is een jeukende huidaandoening die zich presenteert met opvlammingen en rustigere periodes. Eczeem is te herkennen aan een rode, schilferige huid.

Hoe ontstaat constitutioneel eczeem?

De oorzaken van constitutioneel eczeem zijn niet precies bekend. Het is een aandoening waarbij meerdere factoren een rol spelen.

Erfelijke aanleg

Constitutioneel eczeem is een onderdeel van het atopiesyndroom. Hiertoe behoren ook astma, hooikoorts en voedselallergie. De aanleg voor deze ziekten is erfelijk.

Constitutioneel eczeem is een chronische huidaandoening. Het gevolg is een ontsteking in de huid die maar deels te beïnvloeden is.

Niet-allergene factoren

- **Droge huid** Mensen met constitutioneel eczeem hebben een droge huid, omdat de huid een andere samenstelling heeft. Daardoor verdampt er meer vocht uit de huid waardoor de huid nog droger aanvoelt. Hierdoor is de beschermingsfunctie van de huid verminderd en kunnen stoffen van buitenaf gemakkelijker binnendringen en het eczeem beïnvloeden.
- **Psychische gesteldheid** Spanningen en stress (zowel positief als negatief), veroorzaakt door jeuk of bijvoorbeeld situaties op school en bijzondere gebeurtenissen, kunnen van invloed zijn op eczeem.
- **Overige niet-allergene factoren** Andere niet-allergene factoren die een rol kunnen spelen bij eczeem, zijn bijvoorbeeld: water, zeep, droge lucht, transpiratie, wol en de algehele conditie van uw kind. Bekend is dat ook bacteriële, virale en schimmelinfecties het eczeem kunnen verergeren.

Allergene factoren

Een directe relatie tussen constitutioneel eczeem en allergenen (voedsel) is er slechts

zelden.. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het mijden van inhalatieallergenen en voedingsallergenen **geen** verbetering geeft van het eczeem.

Verloop van constitutioneel eczeem op verschillende leeftijden

Constitutioneel eczeem openbaart zich meestal tussen de tweede en zesde levensmaand.

Na het derde levensjaar ondervindt het kind meestal relatief weinig klachten van het eczeem, maar tijdens de puberteit kunnen de klachten weer toenemen. Een groot deel (75%) van de kinderen heeft geen eczeem meer als ze volwassen zijn.

Behandeling

Iemand met aanleg voor eczeem houdt die aanleg zijn hele leven. Klachten kunnen verdwijnen, maar kunnen ook weer terugkomen. Er zijn goede mogelijkheden om de klachten zoveel mogelijk te verlichten of zelfs te voorkomen door:

- prikkelende factoren zoveel mogelijk te vermijden of weg te nemen
- jeuk en ontstekingsreactie van de huid zoveel mogelijk te bestrijden (zalven/crèmes/medicatie)

Behandeling van de huid met zalf

Eczeem wordt behandeld met basiszalf: dit is neutrale zalf, crème of lotion die geen medicatie bevat. Achter in deze brochure vindt u een lijst van deze neutrale zalven. Daarnaast is er zalf met daarin medicijnen verwerkt die ontstekingsremmend werken of de ontsteking proberen te voorkomen. Het gaat om hormoonzalf en Topucale Immune Modulators (TIM's).

Neutrale zalven

Werking

Neutrale zalf bevat geen medicatie. Voorkeur voor een bepaalde zalf is heel persoonlijk. 's Zomers wordt vaak een minder vette zalf gebruikt dan 's winters en 's ochtends vaak een minder vette zalf dan 's avonds. Er zijn veel verschillende soorten zalf en crèmes. Ook deze zalven kunnen worden gecombineerd. Achter in deze brochure vindt u een lijst met zalven die u kunt gebruiken. Als u vragen heeft kunt u altijd terecht bij uw arts of verpleegkundige.

Het verschil tussen zalf, crème en lotion:

- Een zalf is een vet smeersel. Hierin zit weinig water.
- Een crème is een samenstelling van vet en water.
- Een lotion bevat veel water en weinig vet.

Hoe droger de huid, hoe vetter de zalf mag zijn. Een vette zalf kan bij warmte jeuk veroorzaken, doordat er een broeireactie ontstaat. Soms kan gebruik van een vette zalf tot ontsteking van de haarzakjes leiden. In deze gevallen kan een minder vette zalf of crème overwogen worden.

Zalfadviezen

- Was uw handen voor het zalven en zorg voor warme handen.
- Smeer de huid minimaal één keer per dag in met neutrale zalf. Meerdere keren per dag smeren is nodig als de huid erg droog is of als er veel jeuk is.
- Plaats de zalf eventueel in de koelkast: koele zalf werkt jeukstillend.
- Wacht een uur met het aanbrengen van neutrale zalf of zonnebrandcrème bij gebruik van hormoon-, TIM's of antibioticazalf.
- Let op de houdbaarheidsdatum op de pot of tube.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de ruimte waar wordt gezalfd.
- Schep de zalf met een lepel uit de pot om niet steeds met de handen in de pot te zitten. Dit geldt zeker voor open eczeem.
- Wrijf de zalf goed uit en masseer de zalf in.
- Maak van het zalven zoveel mogelijk een plezierige gebeurtenis.
- Betrek uw kind zoveel mogelijk bij het zalven door het zelf met de neutrale zalf te laten zalven.

Hormoonzalf

Werking

De jeuk en roodheid in de huid wordt veroorzaakt door een ontsteking. Hormoonzalf remt deze ontstekingsreactie in de huid

Er zijn verschillende sterkten (vier klassen) hormoonzalven. Hoe hoger de klasse, hoe sterker de werkzame bestanddelen. Soms wordt in een lage klasse gestart, soms juist in een hoge, om de ontsteking snel en krachtig te onderdrukken.

Veel mensen zijn bang voor bijwerkingen van hormoonzalven. Ouders van kinderen met eczeem zijn vaak bang voor de lange termijn effecten van deze middelen. Deze angst is niet nodig.

Corticosteroïden worden al tientallen jaren gebruikt. Inmiddels is veel bekend over het ontstaan en voorkomen van bijwerkingen. Het zijn goede middelen indien men ze op correcte wijze toepast.

Gebruik

Breng de zalf volgens het schema (pagina 12) aan op de eczeemplekken volgens FTU (=Finger Tip Unit). Zie schema op pagina 11.

Zijn er over een groot gedeelte van het lichaamsdeel veel kleine eczeemplekjes, smeer dan het hele lichaamsdeel in. Het duurt soms enkele weken, maar de huid moet duidelijk

verbeteren. Het actieve eczeem moet niet meer zichtbaar zijn en de jeuk moet verminderd zijn. Dan kan gestart worden met afbouwen van de zalf volgens een zalfschema. Was uw handen na het in zalven van uw kind.

Bijwerkingen

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bij goed gebruik van hormoonzalven, volgens instructie van arts of eczeemverpleegkundige, er geen of hooguit tijdelijke bijwerkingen zijn. Blijvende bijwerkingen worden niet gezien. Bedenk dat de huid bij onvoldoende behandeling beschadigd raakt door het eczeem en het krabben. Daarnaast heeft de voortdurende jeuk en ontsteking een negatief effect op de ontwikkeling van het kind.

Protopiczalf en Elidel

Werking

Protopiczalf en Elidel zijn géén hormoonzalven en hebben een andere werking. Zij beïnvloeden het afweersysteem van de huid en proberen de ontsteking in de huid te voorkomen. De zalf kan worden voorgeschreven aan kinderen en volwassenen met constitutioneel eczeem.

Protopiczalf is verkrijgbaar in twee sterktes (0,03 % en 0,1 %). Bij kinderen wordt 0,03% geadviseerd. Elidel is er in één sterkte, namelijk 1% crème.

Gebruik

Breng de zalf een keer per dag op de eczeemplekken aan. Zijn er over een groot gedeelte van het lichaamsdeel veel kleine eczeemplekjes, smeer dan het hele lichaamsdeel in. Nadat de klachten verdwenen zijn, moet er nog één week worden doorgesmeerd. Daarna kan met Protopiczalf of Elidel worden gestopt. Als het eczeem opnieuw begint, kan Protopiczalf of Elidel opnieuw worden gebruikt. Breng de zalf tweemaal daags aan tot en met één week nadat het eczeem over is. Het is belangrijk bij te houden hoeveel zalf u gebruikt. Was uw handen na het in zalven van uw kind.

Bijwerkingen

Tijdens het begin van de behandeling kan huidirritatie ontstaan op de plaats waar de zalf is aangebracht. Deze irritaties kunnen bestaan uit een branderig gevoel gedurende vijftien tot twintig minuten, jeuk of roodkleuring van de huid. Deze symptomen zijn gewoonlijk mild en verdwijnen meestal binnen een week na het begin van de behandeling.

Let op! Protopiczalf en Elidel niet gebruiken bij:

- overmatige blootstelling aan zonlicht (tenzij gebruik van zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor; zie algemene tips zwemmen);
- herpesinfectie of andere infecties van de huid (krentenbaard, of geïnfecteerde opengekrabde huid);
- één week vóór en één week ná vaccinatie op de plaats waar gevaccineerd gaat worden.

Behandeling van geïnfecteerde opengekrabde huid

Als opengekrabde huid geïnfecteerd is, kan deze worden behandeld met antibioticazalf of anti-schimmelzalf. Soms worden zalven gecombineerd.

Omgaan met jeuk

Huiduitslag is wat u ziet van het eczeem, de jeuk is onzichtbaar. Jeuk is echter meestal het grootste probleem bij zowel kinderen als volwassenen. Hieronder vindt u adviezen over de manier waarop u en uw kind het beste met jeuk kunnen omgaan.

- Probeer uw kind zoveel mogelijk af te leiden. Bij grotere kinderen kunt u uitleggen wat er gebeurt als er wordt gekrabd.
- Zoek alternatieven voor krabben. Bijvoorbeeld knippen, kloppen, zachtjes wrijven of blazen.
- Smeer en wrijf uw kind regelmatig lekker in met neutrale zalf. Op een vette huid 'glijden' de nagels uit, wat krabeffecten voorkomt.
- U kunt gebruik maken van coldpacks (in een washandje). Een koud blikje uit de koelkast over de huid rollen kan ook.
- Zalf uit de koelkast is verkoelend. Bedek de huid. Onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels en geeft eerder jeuk.
- Trek uw kind 's zomers bij warm weer toch een dunne katoenen pyjama aan.
- Probeer warmte en transpiratie te voorkomen. Dit veroorzaakt vaak jeuk.
- Knip de nagels van uw kind twee keer per week kort en glad, en houd ze schoon.
- Om de schade van krabben te beperken, kunt u uw kind een speciaal anti-krabpakje aantrekken. Ook zijn er wantjes of vingerhandschoenen en sokjes. Laat deze in elk geval 's nachts dragen. **U kunt deze via de verpleegkundige van het ziekenhuis bestellen.** Houd de slaapkamer 's nachts koel (tenzij het erg koud is). Dit advies is tegenstrijdig met het beleid bij een allergie voor huisstofmijt, waarbij de verwarming van september tot mei wel aan moet om het huis droog te houden. Kies hierin een tussenweg: bijvoorbeeld overdag verwarmen en ventileren, en 's nachts een koele slaapkamer.
- Als krabben een gewoonte wordt, kan psychosociale begeleiding hulp bieden, of soms het gebruik van antihistaminicum. Een antihistaminicum vermindert bij een allergische

reactie de jeuk, de roodheid en de vochtophoping. Sommige antihistaminica werken slaapverwekkend, een bijwerking die bij nachtelijke jeuk goed van pas kan komen.

Andere vormen van eczeem

Berg, of seborroïsch eczeem

Dit komt veel voor bij baby's en bij volwassenen. De huiduitslag bij baby's bestaat uit een vette, gelige uitslag met roodheid en schilfers. Deze uitslag zit als een dikke laag op het hoofd en wordt ook wel 'berg' genoemd. In tegenstelling tot eczeem geeft berg geen jeuk en verdwijnt het ook vanzelf weer. Daarom is behandeling niet noodzakelijk.

Contacteczeem

Er zijn twee vormen van contacteczeem. Allergisch contacteczeem krijg je doordat een stof een allergische reactie uitlokt (bijvoorbeeld nikkel van horloge). Irritatief contacteczeem krijg je doordat een stof de huid gaat irriteren; door er herhaaldelijk mee in aanraking te komen raakt de huid beschadigd (bijvoorbeeld schoonmaakmiddelen).

Blaasjeseczeem aan handen en voeten

De blaasjes bij deze vorm van eczeem liggen dieper in de huid. Zij bedekken vooral de zijkanten van de vingers en zijn soms ook in de handpalmen of voetzolen te vinden. Kenmerkend voor dit eczeem zijn kloven. Er zijn geen stoffen aan te wijzen waardoor het eczeem verergert.

Zwemmerseczeem

Dit is geen eczeem maar een schimmelinfectie. De huid is rood en schilferig en vermenigvuldigt zich snel op plaatsen waar het warm en vochtig is. Zwemmerseczeem wordt behandeld met een anti-schimmelcrème.

Algemene tips bij eczeem

Baden en douchen

- Zo kort mogelijk, vijf minuten lauw douchen (niet warmer dan 30 graden) en tien minuten lauw baden (niet warmer dan 30 graden). Water spoelt de natuurlijke vetlaag namelijk van de huid waardoor deze uitdroogt.
- Niet douchen of baden als de huid extreem droog is. Was uw kind eventueel bij de wastafel met lauwwarm water waaraan wat badolie is toegevoegd.

Gebruik geen zeep of doucheschuim, maar douche- of badolie op sojabasis. Bij een allergie voor soja op basis van minerale olie, kunt u pH-neutrale en ongeparfumeerde producten gebruiken, bijvoorbeeld Groninger baddouchelotion van Fagron.

Let op: sommige van deze producten zijn wel op basis van sojaolie. Soms kan de eigen apotheek een badolie maken.

- Houd haren kort – in verband met transpireren – en schoon. Gebruik ongeparfumeerde shampoo die pH-neutraal is. Bijvoorbeeld milde iederedagshampoo, maar gebruik die dan niet elke dag.
- Gebruik geen lotion- of babydoekjes, maar bijvoorbeeld oliedoekjes.
- Dep de huid na het baden of douchen droog en smeer deze in met een neutrale zalf.

Kleding

- Zorg voor koele kleding die gemakkelijk zit.
- Knip merkjes uit de kleding. Deze zijn vaak hard en stug.
- Trek uw kind liefst kleding aan van 100% katoen. Katoen is koeler en 'ademt' beter. Synthetische kleding geeft meer transpiratie, wol vaak irritatie.
- Kragen, kollen en dergelijke dragen niet prettig.
- Een onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels en leidt eerder tot jeuk, daarom raden we aan om ook in de zomer dunne katoenen kleding met lange mouwen en broekspijpen (ook 's nachts) te dragen.

Zwemmen

- Zalf uw kind vooraf in met vette neutrale zalf, om de huid te beschermen.
- Douche na het zwemmen en zalf de huid opnieuw in.
- Zeewater kan pijnlijk zijn op open plekjes. De combinatie van zon en zee werkt vaak erg goed. Pas wel op met een natte huid, want deze verbrandt sneller.

Zonnebrandcrème

- Gebruik ongeparfumeerde zonnebrandcrème (geen olie) met een hoge beschermingsfactor. Mocht dit problemen opleveren denk dan aan producten van de volgende merken, bijvoorbeeld Louis Widmer, Vision, Anthelios (la Roche-Posay), ROC, Biodermal, Vichy. Sunblok is vaak niet nodig.

Wasmiddelen

- Gebruik geen wasverzachter. Dit geeft jeuk. Spoel wasgoed na met een beetje azijn.
- Azijn ruikt niet en maakt de was ook zachter.
- Een half kopje azijn in een bakje voor de wasverzachter is voldoende.

Overig

- Zet de verwarming thuis, en zeker op de slaapkamer, niet te hoog. Warmte en transpiratie leiden vaak tot jeuk.
- Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat de slaapkamer koel en fris is. Niet teveel dekens of een warm dekbed.
- Droge lucht kan jeuk verergeren, zoals bij gebruik van airconditioning; zorg voor goede ventilatie en hang waterbakjes aan de verwarming.

- Leg een extra dikke handdoek in een autozitje als de zon in de auto schijnt. Een gevoelig ruggetje kan door de synthetische bekleding geïrriteerd raken.
- Een regelmatig en rustig leven kan bijdragen aan een betere conditie van de huid. (rust, reinheid, regelmaat)
- Zorg voor voldoende slaap, goede voeding en lichaamsbeweging.
- Vermijd rokerige ruimtes.
- Zorg dat de nagels van handen en voeten van uw kind schoon, glad en kortgeknipt zijn.
- Vermijd contact met harige dieren.
- Zorg voor schone lucht – zonder rook, parfum, haarlak of sterke schoonmaakmiddelen – en let op met verf.
- Vorst en neerslag hebben bij veel mensen een negatieve invloed op het eczeem.

Emotioneel

- Laat het eczeem geen belemmering vormen voor lichamelijk contact. Kinderen hebben vaak extra behoefte aan koestering en knuffelen.
- Veel liefde, genegenheid en veiligheid geven is belangrijk voor een jong kind met eczeem.
- Zorg voor rust en regelmaat. Kinderen zijn vaak gevoelig voor veranderingen. Dit kan stress en onrust veroorzaken wat een negatieve invloed kan hebben op het eczeem. Psychosociale factoren zoals emoties, vermoeidheid, spanning of juist verveling, kunnen een rol spelen en een negatieve invloed hebben op het eczeem.

Meer informatie?

- V.M.C.E. (Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem) is een patiëntenvereniging. Het tijdschrift 'Gaaf' verschijnt vier keer per jaar voor leden.

De volgende folders zijn bij de V.M.C.E. te krijgen:

- omgaan met jeuk
- indifferente therapie
- corticosteroïden
- constitutioneel eczeem
- constitutioneel eczeem en zwangerschap
- constitutioneel eczeem bij kinderen
- Protopic en Elidel

De volgende boeken kunt u bij de V.M.C.E. bestellen:

- Leven met Constitutioneel Eczeem
- Zelfzorg bij Constitutioneel Eczeem
- Leo de Leeuw, voorleesboek over een leeuw met eczeem
- DVD Leven met eczeem

Meer informatie over de V.M.C.E. vindt u op www.vmce.nl

Meer lezen?

Zorgboek Constitutioneel Eczeem, stichting September (isbn 90-8648-009-8)

Websites

- www.huid.nl
- www.mijnkinderarts.nl
- www.drogehuid.nl
- www.huidarts.nl
- www.kindereczeem.nl
- www.allergiewinkel.nl
- www.ishetallergie.nl
- <http://www.umcutrecht.nl/subsite/Eczeem-kinderen/>

FTU

Met behulp van de methode FTU (Finger Tip Unit) kunt u uw kind dun insmeren met een corticosteroïdzalf/crème.

Neem als 'smeermaat' een streepje corticosteroïdzalf/crème ter lengte van het bovenste wijsvingerkootje van een volwassene. In het schema staat hoeveel streepjes crem/zalf u per keer mag uitsmeren op dat deel van een lichaam. Als het eczeem alleen op een gedeelte van het lichaamsdeel zit, smeer dan in verhouding minder.

1 streepje= 1 FTU (Finger Tip Unit)= 0,5 gram corticosteroïdzalf/crème

	Gezicht en hals	1 arm en hand	1 been en voet	Romp (voor)	Romp (achter) + billen
leeftijd	streepjes	streepjes	streepjes	streepjes	streepjes
3-12 mnd	1	1	1½	1	1½
1-2 jaar	1½	1½	2	2	3
3-5 jaar	1½	2	3	3	3½
6-10 jaar	2	2½	4½	3½	5
Volwassen	2½	4	8	7	7

Behandelwijzen:

Neutrale zalf:

- Paraffine / Vaseline ana FNA
- Cetomacrogol FNA crème
- Cetomacrogol FNA crème +..% vaseline
- Cetomacrogol FNA zalf
- Lanette smeersel
- Koelzalf FNA
- Vaseline carbomeercreme
- Eucerine cum aqua
- Zinci Oxidi 10% FNA zalf
- Parafine capitis 10%lotion

Gebruik:.....
.....

Groninger bad/douche lotion.

Medicinale zalven/crèmes:

1. Hormoonzalf/crème: zie afbouwschema
.....
2. Protopiczalf/Elidelcrème
.....
3. Antibioticazalf
.....
4. Antischimmelzalf/crème
.....
5. Antihistaminicum:
.....

Let op: wilt u alle zalven en andere medicatie altijd meenemen, bij elke controle?

Indien u hormoonzalf heeft gesmeerd; 1 uur wachten en neutrale zalf smeren

Indien u neutrale zalf heeft gesmeerd; 2 uur wachten en hormoonzalf smeren

Afbouwschema hormoonzalf:

Schema: starten vanaf week 1; 1x per dag gedurende 1 week en daarna afbouwen.							
Bij ernstig eczeem vanaf week 0 op instructie van behandelaar.							
	wk 0	wk 1	wk 2	wk 3	wk 4	wk 5	wk 6
zaterdag	X X	X	O	O	O	O	O
zondag	X X	X	O	O	O	O	O
maandag	X X	X	X	O	O	O	O
dinsdag	X X	X	X	X	O	O	O
Woensdag	X X	X	X	X	X	O	O
donderdag	X X	X	X	X	X	X	O
vrijdag	X X	X	X	X	X	X	
	Huid rustig? Jeuk weg?	idem	idem	idem	idem	idem	idem

X = zalven met hormoonzalf

O = niet zalven met hormoonzalf

Naast hormoonzalf 1-2 keer per dag neutrale zalf smeren.

Contactinformatie:

- Virna Wester verpleegkundige longen/constitutioneel eczeem
- D.J.M. Blom, kinderarts ZMC
- I Hellinga, kinderarts ZMC

Contact

Via BeterDichtbij app, www.beterdichtbij.nl/inloggen

Per e-mail zijn wij te bereiken via longeeczempoli@zaansmc.nl

Graag a.u.b. in e-mail vermelden:

- naam en geboortedatum

U dient er wel rekening mee te houden dat de e-mail/ beterdichtbij app **niet** voor acute zaken is.

Spreekuren

- Polikliniek kindergeneeskunde ZMC, 075 650 12 40.
- Polikliniek dermatologie/allergologie ZMC, 075 650 12 20

Kijk voor meer informatie op www.zaansmedischcentrum.nl

