

Informatie over acné

Acné is een van de meest voorkomende huidaandoeningen. Om goed te begrijpen hoe acné ontstaat, eerst even wat informatie over onze huid.

Onze huid ademt door haar poriën en uit bijna elke porie groeit een haar. Elk haarzakje is verbonden met een talgkliertje dat een vette stof afscheidt waarmee onze huid soepel gehouden wordt.

Na het twintigste jaar wordt die vetafscheiding minder: hoe ouder iemand wordt, hoe droger zijn huid is. Wanneer de huid te snel uitdroogt, wordt ze ruw en voelt ze gespannen aan. De talgklieren produceren ook wel eens teveel. Dan wordt de huid vet en zijn de poriën wijd. Als de uitvoergang van een talgkliertje verstopt raakt door cellen van de huid, vloeit de talg niet meer en zwelt het talgkliertje op. Treedt in deze vette massa een ontsteking op, dan spreken we van een puist.

Hoe ontstaat nu de acné?

De precieze oorzaak van acné is niet bekend. Wel is duidelijk dat er vier verschillende factoren van invloed zijn:

- **Hormonen**
Ieder mens heeft zowel mannelijke als vrouwelijke hormonen die allerlei functies in ons lichaam regelen. In de pubertijd neemt zowel de hoeveelheid mannelijke als vrouwelijke hormonen toe. Een van de gevolgen van de toename van de mannelijke hormonen is dat de talgklieren groter worden en dat zij meer talg gaan produceren. Als je last hebt van acné betekent dat dus niet per definitie dat je teveel mannelijke hormoon hebt, maar dat jouw talgklieren sterk reageren op die hormonen.
- **Talgproductie**
Bij alle mensen met acné is de uitscheiding van talg verhoogd. Zonder deze vetuitscheiding zouden geen puistjes of mee-eters kunnen ontstaan.
- **Verhoorning**
Door een versterkte afschilfering van cellen aan de binnenzijde van het haarzakje en de verhoogde talgproductie, klonteren talg en de dode cellen aan elkaar en vormen een propje dat de opening van het haarzakje afsluit. Doordat er vuil en pigmentcellen door vermengd zitten zie je een zwart puntje; de mee-eter of comedo.
- **Bacteriën**
Op en in de huid bevinden zich bacteriën. Sommige van deze bacteriën werken mee aan het ontstaan van acné. Ze veranderen iets aan de samenstelling van de talg in het haarzakje, waardoor ontstekingen kunnen ontstaan.

Als de porie afgesloten is en er in het haarzakje steeds talg en huidschilfers worden geproduceerd die niet via de huid afgevoerd kunnen worden, komt er spanning op het haarzakje te staan.

Uiteindelijk zal het barsten en komt de inhoud (talg, huidschilfers en bacteriën) vrij in de huid terecht en zal een ontsteking ontstaan. Deze is zichtbaar in de vorm van een pukkeltje of puistje.

Ook andere factoren zoals het gebruik van de pil, ongesteld worden, stress en je levenswijze (roken) spelen een rol in het verloop van acné.

Wat kun je er tegen doen?

De huisarts of dermatoloog zou een geneesmiddel kunnen voorschrijven met een van de volgende werkingen:

- het bevordert de afschilfering van de huid (keratolytica)
- het remt de bacteriegroei (antibiotica)
- het vermindert de talgproductie

De middelen zijn er in de vorm van een zalf, gel of lotion, die je op de huid aanbrengt. Het zou ook kunnen dat je iets krijgt om in te nemen.

Het duurt altijd enkele weken tot maanden voordat de werking van een medicijn duidelijk zichtbaar wordt. Blijf het dus consequent gebruiken en stop er niet voortijdig mee omdat "het toch niet helpt". Overleg altijd eerst met je arts.

Wat kan de huidtherapeut voor je doen?

De huidtherapeut ondersteunt de behandeling van de arts en geeft daarnaast voorlichting en adviezen voor thuis.

Een behandeling door de huidtherapeut zou er als volgt kunnen uitzien:

- Een dieptereiniging van de huid, bijvoorbeeld een peeling. Hierbij worden de dode huidschilfers verwijderd zodat ze de follikeluitgang niet meer kunnen blokkeren. Wanneer de huid regelmatig wordt gepeeld zullen mee-eters niet zo snel ontstaan en voorkom je dat het pustels worden.
- Soms zal de huidtherapeut kiezen voor een lysing. Dit is een enzymhoudend product dat de dode huidcellen losweekt in plaats van los schuurt zoals met een peeling.
- Om de doorbloeding van de huid te verbeteren wordt soms een microdermabrasie toegepast. Dit is een mechanische peeling met behulp van aluminiumkristallen. De huid wordt "geschuurd" en voelt na de behandeling heel glad aan. Deze methode wordt ook vaak toegepast bij acnelittekens.
- Het grootste deel van de behandeling wordt besteed aan het verwijderen van mee-eters. Puistjes worden aangeprikt en verwijderd.

De huidtherapeut zal je alleen behandelen als dat zinvol is; je krijgt adviezen en leert om zelf je acné te verzorgen.

Een therapie lost de acné niet zomaar op. Het is echter goed te behandelen, mits je er zelf ook zorgvuldig mee omgaat.

Wat kun je zelf doen om acné te verbeteren?

Gezonde voeding is van belang voor een gezonde huid. Als je last hebt van acne mag je gewoon alles eten, ook weleens frituur of chocolade. Pas als je merkt dat je door het eten van bepaalde voedingsmiddelen meer last van je acné krijgt, moet je overwegen om het van je menu te schrappen.

Een gezonde levenswijze is belangrijk. Voldoende slaap, beweging, frisse lucht en zonlicht beïnvloeden acné gunstig.

Let op: te veel zon (en zonnebank) verouderd je huid snel en kan rond de ontstekingen donkere pigmentvlekjes veroorzaken.

Wat je beslist niet moet doen:

- Je wassen met heet water en zeep en daarbij hard wrijven en boenen
- Je huid bedekken met een dikke laag make-up of vette zonnebrandproducten gebruiken
- Aan je huid peuteren, vooral niet met vieze nagels of vingers
- Puistjes of mee-eters uitdrukken; hierdoor kunnen nieuwe ontstekingen en lelijke littekens ontstaan
- Tips en goedbedoelde adviezen van familie of vrienden opvolgen en allerlei middeltjes uitproberen waarvan het resultaat niet bewezen is. Dat kost je veel geld en doet je huid doorgaans geen goed.

Wat je wel kunt doen:

- Je wassen met lauw water en zeepvrije pH-neutrale zeep
- Make-up en zonnebrandproducten op waterbasis gebruiken
- Bij elke wasbeurt een schoon washandje en handdoek gebruiken (wit kan in de kookwas.)
- Bij ernstige acné je T-shirt, kussensloop en nachtkleding dagelijks verschoneren
- Een puistje ontsmetten met 70% alcohol.

Er wordt vaak gezegd: "Acné, daar moet je mee leren leven". Dat is niet helemaal waar. Door er op de juiste manier mee om te gaan kun je heel wat aan je acné verbeteren. Blijf er niet te lang mee rondlopen, maar laat er op tijd naar kijken en vraag om een deskundig advies aan de huidtherapeut. Wil je acné effectief behandelen, houd je dan aan de afspraken en aan de therapie!

Kijk voor een huidtherapeut bij je in de buurt:

www.huidtherapie.nl