

Acne

Waarom heb ik acne?

Je gezicht bestaat uit honderden kleine witte haartjes, deze groeien uit een haarzakje. De haartjes komen aan de oppervlakte van de huid door een huidopening. Acne ontstaat wanneer deze huidopeningen verstopten (mee-eter) en vervolgens een huidbacterie genaamd *Propionibacterium Acnes* in het haarzakje gaat groeien. Om je gezicht beter te maken moeten de mee-eters weer open en de bacteriën gedood worden.

Hoe bestrijd je acne?

MEE-ETERS OPENEN, BACTERIËN DODEN

Hoe open ik mee-eters?

Geloof het of niet, maar zelfs 20 keer per dag je gezicht met een scrub behandelen helpt hiervoor niet! Met een comedonenlepel of je vingers druk je wel zwarte mee-eters uit maar niet de witte mee-eters die de bron van acne zijn.

De beste manier om de witte mee-eters open te maken is een gel of crème op recept. Je kunt hiervoor een middel krijgen voor zo'n porie openend middel bijvoorbeeld Differin gel of Acid a Vit crème. Smeer het middel 's ochtends over het hele gebied waar je acne hebt, smeer het niet alleen op de plekjes zelf! Het definitieve resultaat laat drie maanden op zich wachten, maar de eerste verbetering treedt al op na twee weken. Als de huid erg droog en geïrriteerd raakt breng dan het middel de eerste twee weken om de dag aan. Je kunt bij een erg droge huid ook een 'niet mee-eterbevorderende' vocht inbrengende crème aanbrengen: bij voorbeeld kruidvat hydro dagcrème voor de droge en gevoelige huid (€3,50) of benzacare anti-roodheid crème SPF30 (€11,20).

Hoe kan ik de bacteriën doden?

Ook hierbij geldt dat het 20 keer per dag je gezicht met bacteriedodende zeep wassen niet helpt! De beste manier om de bacteriën om de zeep te helpen is het bekende middel benzoylperoxide (BPO). Kies voor een product dat op je huid blijft, dus geen zeep. Neem bijvoorbeeld benzoylperoxide hydrogel 5% van de apotheek of Benzac hydrogel 5% van de drogist. Breng het 's avonds voor het slapen gaan aan op het hele huidgebied, niet alleen op de plek waar toevallig die dag puistjes zitten. Onthoud dat BPO kleren en beddengoed kan bleken (neem een wit kussensloop en laken) en dat de huid ervan kan uitdrogen. Als de BPO is ingedroogd kun je nadien een vochtinbrengende 'niet mee-eter bevorderende' crème aanbrengen (zie boven bij "hoe open ik mee-eters"). Als je na langer proberen BPO hydrogel toch niet verdraagt kan de huisarts je een andere crème voorschrijven (azelaïnezuur 20%), die echter ook niet vergoed wordt en helaas veel duurder is.

Heb ik ook nog pillen nodig?

Soms wel. Als het gebruik van de mee-eter openende crème iedere ochtend en de BPO iedere nacht je acne niet laat opknappen na zes weken kan het zijn dat de huisarts je een antibioticum voorschrijft. Dit middel, meestal doxycycline helpt om de ontsteking te onderdrukken. Omdat er de laatste jaren veel bacterie-ongevoeligheid voor antibiotica optreedt krijg je een heel lage dosering (Efracea 40 mg) die de bacteriën niet doodmaakt (dan blijven de ongevoelige bacteriën namelijk over) maar alleen de ontsteking in de huid remt. Een enkele keer is toch een hogere dosis antibioticum nodig.

Stop niet met de crèmes of gel! Neem capsule in gelijk met het aanbrengen van de crème 's ochtends

en niet gelijktijdig met een melkproduct. Geef deze combinatie van pil en twee zalven zes weken een kans. Gewoonlijk wordt een antibioticum niet langer dan 3-6 maanden voorgeschreven.

Wat zijn de meest gemaakte fouten door mensen als ze hun acne behandelen?

De meest voorkomende fout is waarschijnlijk alleen op de plekken smeren. Met andere woorden de patiënt wacht tot de acne is uitgebroken en smeert dan alleen de zalf op de puistjes. Dit is niet de goede aanpak, het is de bedoeling om de acne te voorkomen! Dat lukt alleen door het hele gebied dagelijks in te smeren.

Een andere vergissing is te stoppen met de medicatie zodra de acne afgezakt is. Als de medicatie werkt dan is het heel belangrijk om hier mee door te gaan. Voor hoe lang? Totdat je over je acne bent heen gegroeid en dit kan soms jaren duren.

Maakt bepaald eten de acne erger?

Er zijn aanwijzingen dat het drinken van meer dan 1 glas magere melk per dag de acne kan verergeren. Ook veel gebruik van consumptie ijs (1 of meer keer per week) of bier kan acne erger maken. Kaas en yoghurt hebben geen invloed.

In sommige gevallen heeft een koolhydraatarm dieet een gunstige uitwerking op de acne, de diëtiste kan hierbij behulpzaam zijn.

Vet eten en varkensvlees heeft *geen* invloed op acne.

Zijn er verder nog tips voor acne?

1. Let er op dat al het overige dat je op je huid aanbrengt goed is voor een huid die acne heeft. Zoek op het etiket naar de term 'niet comedogeen' of 'niet mee-eter bevorderend'
2. Ga snel naar je dokter als je littekens krijgt, let op putjes in de huid. Het is namelijk makkelijker om littekens te voorkomen dan ze later te herstellen.
3. Was je gezicht tweekeer per dag. Kies een gewone niet agressieve zeep.
4. Tandpasta voor acne? Nee, laat dat maar in je mond!
5. Teveel acne in je haarlijn? Probeer minder of geen conditioner te gebruiken en gebruik geen twee in één shampoo.
6. Krab en knijp niet in je puistjes!!
7. Tot slot: let niet te veel op alle reclame. De medicatie die je van je dokter krijgt is veel sterker dan wat je verder zo in de winkel of op het internet kunt krijgen.