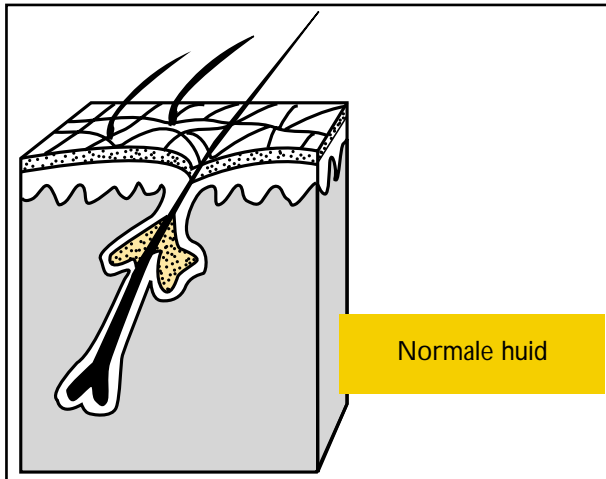


# Acne

Acne is de meest voorkomende huidaandoening. Vooral adolescenten worden aangetast waarbij de ziekte geen onderscheid maakt tussen jongens en meisjes. Het betreft een goedaardige aandoening die evenwel door haar invloed op het uiterlijk aan de grondslag kan liggen van ernstige psychologische problemen. Te meer daar de lichamelijke en psychologische veranderingen waarmee de adolescent kampt reeds voor een "onwennig gevoel" zorgen.



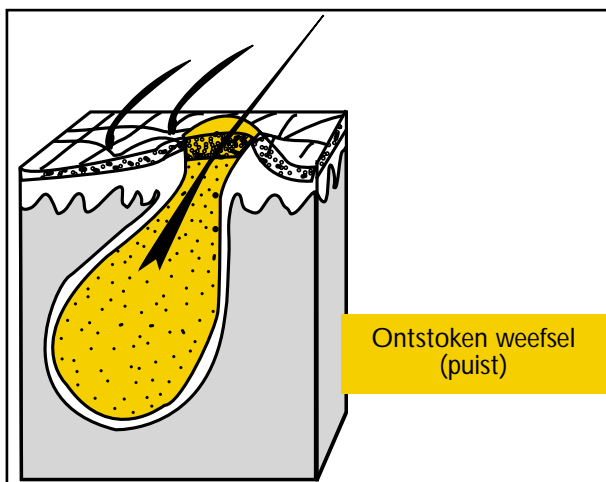
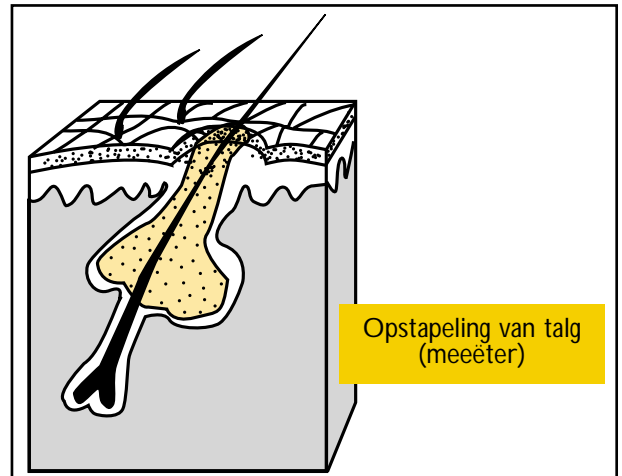
## ▼ Hoe ontstaat acne?

- Acne vloeit voort uit een probleem ter hoogte van de haarfollikels en de talgklieren. De haarfollikel bestaat uit een klein kanaal dat door de huid boort en waarin zich een haar ontwikkelt (schema 1). De talgklieren bevinden zich in dit kanaal. Ze produceren een vette stof, de talg of huidsmeer. Dit beschermt de huid tegen allerlei uitwendige agressies. De huid ziet er uitgedroogd uit wanneer die klieren weinig werken. Men spreekt van een "getrokken" aspect. Als ze echter te veel werken ziet het huidoppervlak er olieachtig uit en biedt het een uitgesproken onaangenaam aspect.
- Tijdens de adolescentie neemt de afscheiding van mannelijke hormonen (androgenen (testosteron)) zowel bij jongens als bij meisjes toe. Daardoor neemt de talgproductie in de talgklieren fors toe.
- Acne komt hoofdzakelijk voor ter hoogte van het gelaat en de hals. Uitlopers naar de rug, de romp en de bovenarmen komen evenwel vaak voor.

## ▼ Het eerste stadium: de meeëter

De huid vernieuwt voortdurend. Nieuwe cellen vervangen de oude afgestorven exemplaren. Die laatste kunnen de opening van de haarfollikel gedeeltelijk verstoppen (vandaar dat men zich regelmatig dient te wassen zodat de dode cellen worden verwijderd en de poriën open blijven).

Tijdens de adolescentie neemt de talgproductie sterk toe in die mate dat de aanmaak de afscheiding overtreft. Huidsmeer stapelt zich op in het kanaal dat zwelt en zichtbaar wordt. Er ontstaat een puist of meeëter. Men onderscheidt witte en zwarte comedonen (zwart puntje).



## ▼ Het tweede stadium: zweertjes en pukkels

Vaak raakt het kanaal helemaal verstopt. De talg stapelt hoe langer hoe meer op. Specifieke bacteriën die zich met het vet voeden, dringen in het kanaal. Er ontstaat ontsteking en infectie. Het "puistje" wordt rood en zwelt. Acne doet zijn intrede.

## ▼ Derde stadium: knobbelvorming

In de meer ernstige maar gelukkig eerder zeldzame gevallen, kunnen de speldenknopgrote puistjes tot echte knobbels uitgroeien. Ze graven zich diep in de huid in. Na genezing laten ze lelijke littekens achter die de huid een pokdalig aspect verlenen.

NB.: ook bij volwassenen komt een vorm van acne voor. In dit geval spreekt men van acne rosacea.

# Acne

## ▼ *Behandeling*

Acne is geen ramp maar heeft evenmin te maken met het noodlot. Lijdzaam ondergaan en de natuur haar gang laten gaan, leidt in de meeste gevallen tot onherstelbare situaties gekenmerkt door onuitwisbare littekens.

Vandaag beschikt men over talrijke doeltreffende oplossingen voor dit probleem. Uw arts is de persoon bij uitstek om U hierin te begeleiden en oordeelkundig bij te staan. Vermits "puistjes" onderling evenveel verschillen als twee druppels water, is een correcte diagnose een eerste vereiste. Ook tussen 15 en 20 jaar zijn "puistjes" niet noodzakelijk altijd te wijten aan acne.

De behandeling van acne bestaat uit lokaal aan te brengen producten en geneesmiddelen, en dan vooral antibiotica. Daar beide complementair werken, vormt een associatie van beide de beste benadering.



### Wat men zelf kan doen

1. Krabben of openduwen van comedonen en zweertjes heeft geen zin. Dit kan alleen de infectie verergeren en vergroot de kans op lelijke littekens.
2. Was uw gelaat voorzichtig. Gebruik lauw water en een zure zeep.
3. Voor de meisjes. Verberg uw gelaat niet onder een dikke laag schoonheidsproducten zodat uw poriën nog meer verstopt raken.
4. Vermijd stress en spanning. Dit vererbert acne.



### Lokale behandelingen

Meest gebruikt zijn preparaten op basis van benzoylperoxide. Ze worden aangewend om de haarfollikel te ontstoppen zodat de poriën maximaal openstaan en de talg niet langer opstapelt. Bovendien remmen ze, elk in verschillende mate, eveneens de overtollige aanmaak van huidsmeer en bezitten ze ook een lokale antibiotische en ontstekingsremmende werking.

Ze moeten worden toegepast op een reine huid. Vermits die producten roodheid uitlokken, raad men aan ze 's avonds voor het slapengaan aan te brengen. Daarenboven kunnen ze door hun uitdrogende werking jeuk uitlokken en de huid aanspannen. Ze zijn evenwel zeer doeltreffend. Is het tenslotte niet zo dat "men soms moet afzien om mooi te zijn"!



### Antibiotica

Zoals we reeds eerder aanhaalden, speelt infectie een sleutelrol in het ontstaan en voortbestaan van acne. Alle specialisten zijn het er dan ook roerend over eens dat een correcte behandeling van acne noodgedwongen ook antibiotica moet omvatten.

Twee antibiotica blijken zeer werkzaam: erythromycine en tetracyclinen. Die laatste hebben het voordeel dat ze slechts éénmaal per dag moeten worden ingenomen, wat de behandeling uitermate eenvoudig maakt,

samen met een uitstekende maagdarmlerantie. Men dient slechts langdurige zonnebloomstelling te vermijden en evenmin een zonnebank te gebruiken. Tetracyclinen verhogen immers de gevoeligheid van de huid voor de zon. Een zonnescslag dreigt dan ook om de hoek.

Die antibiotica dient men gedurende een eerder lange periode in te nemen (minstens 6 maanden). Een strikt eerbiedigen van die regel vormt de beste garantie om snel terug een zachte huid te verwerven.



### Andere mogelijkheden

- Vitamine A. Die behandeling wordt voorbehouden voor ernstige gevallen (knobbelvorming), zeer uitgebreide acne (romp, rug, enz...) of acne resistent voor de klassieke therapieën. Vitamine A droogt de huid sterk uit zodat waterinbrengende crèmes nodig zijn. Gezien het risico op aangeboren afwijkingen mogen vrouwen niet zwanger worden tijdens de behandeling en gedurende een lange periode na het stoppen ervan.

- Hormonen. Progestagenen met een anti-androgene werking geven uitstekende resultaten. Uiteraard kunnen ze alleen bij meisjes worden aangewend! Jongens komen hier niet voor in aanmerking!

## *Enkele hardnekkige mythen*

### • Kan chocolade of vette voeding acne uitlokken?

Het verband tussen een vette voeding en het ontstaan van acne kon door geen enkel wetenschappelijk onderzoek worden aangetoond. Anderzijds draagt een evenwichtige voeding bij tot het behoud van een gezonde huid.

### • Is acne het gevolg van een slechte hygiëne?

De meeste acne-patiënten hebben een vette huid. Het lijkt erop dat ze zich nooit wassen. De letsels bevinden zich evenwel in de diepte. Reinigen van het huidoppervlak heeft dus weinig zin en heeft geen enkele invloed op de aanmaak van huidsmeer. Zich frequent wassen met zeep zal eerder de huid prikkelen. Een normale gelaatshygiëne volstaat ruimschoots.

### • Kan de zon acne genezen?

Het heilzaam effect van de zon is van korte duur. Door de zonnebloomstelling verdikt de huid zodat de vorming van comedonen en zwarte punten wordt bevorderd. Net daarom komen de ergste opflakkingen van acne vooral voor in de herfst en vormen ze het laattijdig gevolg van het zonnebaden. Zonnekloppen mag, maar met mate!

### • Kan acne spontaan verdwijnen?

Onbehandeld kan acne gemakkelijk evolueren van een lichte vorm naar een meer gevorderd stadium waarbij het risico van littekenvorming mee de hoogte ingaat. Hoe eerder men behandelt, hoe beter het resultaat. Uw arts is de persoon bij uitstek om een aan uw noden aangepaste behandeling voor te schrijven.

## Besluit

Acne behandelen vraagt tijd en geduld. Gezien het onderliggend mechanisme (puberteit, erfelijkheid) zal elke behandeling de aandoening verminderen maar niet genezen. Bij het begin van de behandeling duurt het minstens een maand alvorens men enig resultaat ziet verschijnen. De behandeling dient gedurende meerdere maanden te worden voortgezet.

Wanneer een behandeling faalt, ligt vaak een gebrek aan wilskracht aan de basis ervan.