
ACNE VULGARIS

WAT IS HET?

Acne vulgaris, kortweg acne genoemd, is de medische term voor jeugdpuistjes. Vrijwel iedereen krijgt in de puberteit acne. Bij de één zijn het enkele puistjes, bij de ander is het een uitgebreide huidaandoening die veel psychische problemen kan geven en het plezier in het dagelijks leven kan vergallen. Acne kan soms ook na de puberteit blijven bestaan of pas op volwassen leeftijd beginnen.

HOE ONTSTAAT HET?

Acne berust op een ontsteking van de huid rondom de talgklieren (talgklierfollikels). Bij het ontstaan van acne spelen verschillende factoren een rol. In de meeste gevallen begint acne in de puberteit, wanneer de huid onder invloed van hormonen allerlei veranderingen ondergaat.

De talgklieren in het gezicht, op de rug en de borst worden groter en produceren meer huidsmeer of talg. Indien er teveel talg wordt afgescheiden, kan de talg zich ophopen en kan de uitvoergang van de talgklier verstopt raken. Deze talgophoppingen worden mee-eters of comedonen genoemd. Er zijn oppervlakkige, open mee-eters (zwarte comedonen) en meer onderhuids gelegen, gesloten mee-eters (witte comedonen). De talgophopping wordt nog versterkt door toegenomen verhoorning van de afvoergang van de talgklier, waardoor deze nauwer wordt. In de talgklieren bevinden zich bacteriën, die de talg omzetten in vetzuren. Door de opgehoopte talg en de irriterende vrije vetzuren zet de verstopte follikel steeds verder uit en scheurt uiteindelijk open. De irriterende stoffen komen in de aangrenzende huid terecht en veroorzaken een ontsteking. Hierdoor ontstaan pukkels en puistjes.

Sommige vormen van acne ontstaan door uitwendige factoren. Meestal gaat het dan om contact met stoffen die een verstopping van de talgklier veroorzaken, zoals sommige cosmetica. Verder moet gedacht worden aan oliehoudende of chemische producten in bepaalde beroepen en industrieën. Ook mechanische factoren (druk en wrijven) kunnen een bestaande acne verergeren. Voorbeelden hiervan zijn acne onder de kinrand van een helm en op het voorhoofd onder een voorhoofdsband.

Tenslotte zijn er nog verschillende geneesmiddelen die aanleiding kunnen geven tot het ontstaan of verergeren van acne, bijvoorbeeld prednison en middelen tegen tuberculose en epilepsie.

ACNE HEEFT NIETS TE MAKEN MET:

Het eten van verkeerd voedsel

Omdat acne vaak gepaard gaat met een vette huid, wordt nogal eens gedacht dat vet voedsel het ontstaan van acne bevordert. Vooral varkensvlees, chocola en patat worden als de boosdoeners beschouwd. Het is nooit gelukt dit verband in wetenschappelijk onderzoek aan te tonen. Ook voedselallergie speelt bij acne geen rol.

Een vitaminetekort

Het heeft dan ook geen zin vitaminepreparaten tegen acne te slikken.

Slechte hygiëne

Ook dit is een fabel. Hygiëne houdt geen verband met acne. Overmatig wassen met water en zeep heeft geen zin en kan zelfs schadelijk zijn voor de huid.

Infecties

Acne is geen infectieziekte en wordt dus nooit van de ene mens op de andere overgedragen.

Transpiratie

Talgvorming en transpiratie hebben niets met elkaar te maken. Sterk transpireren heeft geen invloed op de ernst van acne.

Spanningen of stress

Eerder is het omgekeerde het geval: een ernstige acne kan aanzienlijke psychische spanning oproepen (minderwaardigheidsgevoel).

WAT ZIJN DE VERSCHIJNSELEN?

Acne vulgaris wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van mee-eters (comedonen), rode pukkels (papels) en puistjes (pustels). Als er een hevige ontsteking is, ontstaan onderhuidse ontstekingen die na genezing lelijke littekens kunnen achterlaten. Het uitknijpen van puistjes of krabben werkt ontstekingen in de hand.

BIJZONDERE VORMEN VAN ACNE

Behalve acne vulgaris, hetgeen betekent "gewone" (meest voorkomende vorm van) acne, zijn er nog enkele vormen van acne met een ander beeld of een ander beloop.

Acne conglobata.

Acne conglobata is een ernstige vorm, die voornamelijk bij mannen voorkomt en vaak lang na het twintigste jaar blijft bestaan. De ontstekingen verlopen veel heviger dan bij de gewone acne (acne vulgaris). De schouders, de rug en de borst zijn in het algemeen erger aangedaan dan het gezicht. Kenmerkend zijn de dubbelcomedonen, grote onderhuidse knobbels en abcessen (met pus gevulde holtes), die uiteindelijk genezen met achterlating van ontsierende littekens.

Acne ectopica (hidradenitis suppurativa). Dit is een variant van acne op ongewone plaatsen, zoals de oksels, de liezen en op de billen. Het kan zeer ernstig zijn. De steeds terugkerende ontstekingen en abcessen kunnen de patiënt veel ongemak bezorgen. Deze vorm van acne komt meestal voor na het 20e levensjaar, met name bij rokers. Zie verder onder hidradenitis suppurativa.

Acne excoriée.

Sommige mensen met acne, veelal jonge vrouwen met geringe acne, kunnen zo geobsedeerd raken door de huidaandoening, dat iedere pukkel wordt opengekrabd of uitgeknepen. Daardoor wordt de ontsteking alleen maar erger en ontstaat littekenvorming (acne excoriée).

HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD?

Acne is in het algemeen gemakkelijk te herkennen, zodat de diagnose gewoonlijk kan worden gesteld op grond van de zichtbare afwijkingen. Aanvullend onderzoek is vrijwel nooit nodig.

Acne wordt vaak op basis van het aantal pukkels en puistjes en de uitgebreidheid beoordeeld als mild, matig of ernstig. De aanwezigheid van littekens speelt mee in het beoordelen van de ernst van de acne.

WAT IS DE BESTE BEHANDELING?

Hoewel de behandelingsmogelijkheden voor acne de laatste jaren enorm zijn toegenomen, blijft acne een aandoening met een chronisch karakter. Acne is niet van de ene op de andere dag verdwenen. Zelfs de lichtere vormen van acne vereisen vaak langdurige aandacht. Acne kan niet altijd worden genezen. Wel lukt het meestal ervoor te zorgen dat de acne "rustig" wordt en zo blijft totdat het uiteindelijk vanzelf overgaat.

Een standaardbehandeling voor acne bestaat niet. Wanneer de ontstekingsverschijnselen op de voorgrond staan is de behandeling anders dan wanneer het vooral om mee-eters gaat.

De ernst van de aandoening, de klachten, het optreden van littekenvorming, maar ook leeftijd en geslacht, bepalen met welk anti-acne middel zal worden gestart.

Bij de behandeling heeft men de keuze uit diverse middelen die op verschillende manieren werken:

Middelen die de versterkte verhoorning van de afvoergang tegengaan

Hiertoe behoren benzoylperoxide, tretinoïne en adapaleen. Zij worden toegepast in een crème, gel of lotion. Deze middelen zorgen ervoor dat de huid afschilfert, zodat de talg gemakkelijk naar buiten kan. Het ontstaan van mee-eters wordt hierdoor tegengegaan. Daarnaast remt benzoylperoxide ook in geringe mate de bacteriegroei. Bij lichte vormen van acne kan met benzoylperoxide, tretinoïne of adapaleen eenmaal per dag worden volstaan.

Een bezwaar van benzoylperoxide, tretinoïne en adapaleen is dat deze stoffen de huid in het begin van de behandeling dikwijls irriteren. Zo nodig kan daarom de sterkte worden verlaagd of kan het middel om de dag worden aangebracht.

Middelen die de groei van bacteriën tegengaan

Behalve het reeds genoemde benzoylperoxide zijn het vooral antibiotica die de groei van bacteriën tegengaan. Zij kunnen zowel uitwendig als inwendig worden toegepast, vaak in combinatie met tretinoïne, adapaleen of benzoylperoxide. Antibiotica worden meestal gebruikt voor de matige tot ernstige acne. De antibiotica die het meest inwendig worden gebruikt zijn doxycycline en minocycline. Indien voor een dergelijke behandeling gekozen wordt, dient het antibioticum langere tijd (3 tot maximaal 6 maanden) gegeven te worden. Antibiotica die uitwendig in een gel of lotion worden toegepast zijn erytromycine en clindamycine.

Middelen die de ontsteking remmen

Sommige antibiotica, waaronder de eerdergenoemde doxycycline en minocycline, hebben tevens een ontstekingsremmende werking.

Middelen die de talgvorming verminderen

Van "de pil" is allang bekend dat deze de talgvorming kan beïnvloeden. Er zijn anticonceptiepillen op de markt die een gunstig effect hebben op acne. Dit is aanbevolen voor vrouwen die naast de acnebehandeling ook een anticonceptiepil willen gebruiken.

Een ander middel dat de talgproductie onderdrukt is isotretinoïne. Dit geneesmiddel bevat een stof die verwant is aan vitamine A. Het is een zeer effectief middel voor inwendig gebruik. Naast onderdrukking van de talgproductie heeft isotretinoïne een remmend effect op de abnormale verhoorning in de afvoergang van de talgklier en onderdrukt het de ontstekingsreactie. Het wordt uitsluitend voorgeschreven bij ernstige vormen van acne, die onvoldoende reageren op andere middelen.

De meest voorkomende bijwerking is uitdroging van de lippen, het neusslijmvlies, de ogen en de huid. Soms kunnen leverenzymen en vetten in het bloed stijgen tijdens de behandeling. Daarom is bloedonderzoek nodig. Isotretinoïne heeft ernstige risico's bij gebruik tijdens de zwangerschap. Als gevolg hiervan kunnen ernstige aangeboren afwijkingen ontstaan. Om die reden moet een eventuele zwangerschap worden uitgesloten voordat de behandeling kan beginnen. Tevens moeten vrouwen in de vruchtbare levensfase extra maatregelen nemen om zwangerschap te voorkomen tijdens de behandeling en tot een maand na staken van de behandeling. De voor- en nadelen van deze behandeling dienen zorgvuldig tegen elkaar te worden afgewogen.

Psychotherapie

Als de puistjes het dagelijkse leven dusdanig vergallen, dat nergens anders meer aan gedacht kan worden en sombere gevoelens overheersen, kan psychotherapie een zinvolle bijdrage leveren. Gedragstherapie kan helpen om verlost te worden van de drang om steeds aan ieder pukkeltje te zitten, waardoor acne immers verergert of in stand wordt gehouden.

WAT KUNT U ZELF NOG DOEN?

De ultraviolette stralen in zonlicht kunnen tijdelijk een gunstige invloed hebben op acne. Een te intensieve blootstelling aan zonlicht of aan kunstmatige UV-bronnen wordt ontraden in verband met het risico op huidkanker. Overdaad schaadt! Het is belangrijk zich te realiseren dat sommige behandelingen die de dokter heeft voorgeschreven tegen acne (zoals isotretinoïne en bepaalde antibiotica) de huid als het ware extra gevoelig maken voor zonlicht.

De behandeling van acne heeft altijd even tijd nodig om effect te sorteren. Veelal duurt het minstens 1 tot 3 maanden voordat een bevredigend resultaat is bereikt.

De meeste patiënten met acne hebben last van verhoogde talgproductie. Dit kan tot uitdrukking komen in een vettig glimmend gezicht. Door de huid vooraf te reinigen kunt u het teveel aan talg weghalen. Overmatig wassen met water en zeep heeft geen zin en kan zelfs schadelijk zijn voor de huid. Geadviseerd wordt de huid dagelijks te wassen met lauw water, zonder te schuren of te scrubben. Het zelf uitknijpen of scrubben van mee-eters, pukkels en puistjes kan leiden tot littekens en verergering van de pukkels en is dan ook af te raden.

Tijdens de behandeling kan een droge huid ontstaan. Een hydraterende crème kan daarbij soms uitkomst bieden, maar pas wel op dat deze crème niet te vet is, waardoor weer puistjes kunnen ontstaan.

De ultraviolette stralen in zonlicht kunnen tijdelijk een gunstige invloed hebben op acne. Een te intensieve blootstelling aan zonlicht of aan kunstmatige UV-bronnen wordt ontraden in verband met het risico op huidkanker. Overdaad schaadt! Het is belangrijk zich te realiseren dat sommige behandelingen die de dokter heeft voorgeschreven tegen acne (zoals isotretinoïne en bepaalde antibiotica) de huid als het ware extra gevoelig maken voor zonlicht.

Tenslotte is het verstandig niet steeds van het ene op het andere geneesmiddel over te schakelen. Als een bepaald middel niet afdoende helpt, is het vaak beter een ander middel aan de behandeling toe te voegen. Omdat bij het ontstaan van acne meerdere factoren samen een rol spelen zal meestal een combinatiebehandeling nodig zijn, zodat de aandoening op meerdere fronten tegelijk wordt bestreden.

WAT ZIJN DE VOORUITZICHTEN?

Acne is een onschuldige aandoening, die meestal na enkele jaren vanzelf verdwijnt. Levenslange littekens kunnen door bovengenoemde behandelingen grotendeels worden voorkomen. Meestal verdwijnt acne voor het vijftiengtigste jaar, maar soms blijft de aandoening bestaan tot op oudere leeftijd.

