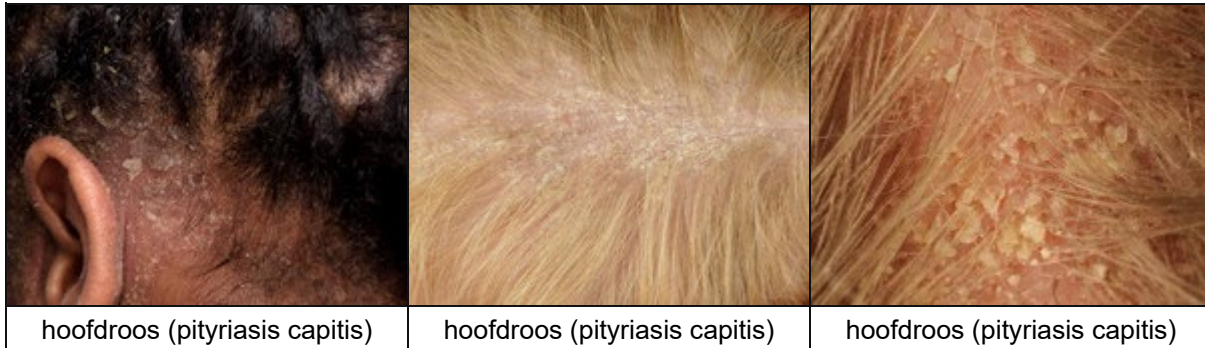

HOOFDROOS (PITYRIASIS CAPITIS)

WAT IS HET?

Hoofdroos is een milde vorm van eczeem op het behaarde hoofd, waarbij kleine schilfertjes ontstaan. Deze schilfering is hinderlijk, vooral als er schilfertjes naar beneden dwarrelen op donkere kleding. Andere klachten bij roos kunnen zijn jeuk en een vette hoofdhuid.



De schilfertjes zijn oude huidcellen, die loslaten van de huid. De cellen van de hoofdhuid vernieuwen zich voortdurend, in ongeveer 3 weken is de huid geheel vernieuwd. Aan de onderkant worden nieuwe cellen gevormd, aan de bovenkant laten oude cellen los in de vorm van een schilfertje. Deze schilfertjes zijn bij een normale huid klein en onzichtbaar. Bij eczeem van de hoofdhuid verloopt het proces van vernieuwing sneller dan normaal en ontstaan er dus ook meer schilfers. Daarnaast blijven de oude huidcellen aan elkaar klonteren, waardoor de schilfers groter en zichtbaarder zijn.

Het begrip eczeem wordt gebruikt voor allerlei huidafwijkingen waarbij de huid geïrriteerd, rood, schilferend en jeukend is. De vorm van eczeem die hoofd roos veroorzaakt wordt ook wel seborroisch eczeem genoemd. Een andere naam voor hoofdroos is dus seborroisch eczeem van de hoofdhuid. De officiële medische term is *pityriasis capitis*, de Engelse term is *dandruff*.

WAT IS DE OORZAAK?

Het is niet precies bekend waarom de ene persoon meer last van roos heeft dan de andere.

Drie factoren spelen een rol bij het ontstaan van roos:

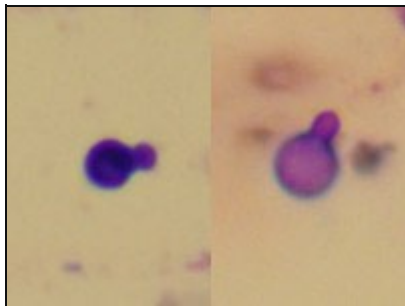
1. de vetheid van de huid (bepaald door de hoeveelheid talg die aangemaakt wordt door de talgklieren)
2. de aanwezigheid van bepaalde gisten (*Pityrosporum*, ook wel *Malassezia* genoemd) op de hoofdhuid
3. aanleg, gevoeligheid voor het krijgen van roos

Talgproductie

De huid wordt vet gehouden door talg, aangemaakt door de talgklieren. De hoeveelheid talg die geproduceerd wordt is niet bij iedereen hetzelfde. Sommigen hebben een vette huid, anderen hebben juist een droge huid. Patiënten met roos hebben vaak meer talgproductie en een vettere hoofdhuid.

Gisten

Gisten komen bij iedereen op de huid voor, dat is normaal. Maar bij mensen met roos zijn de gisten in veel grotere aantallen aanwezig. Deze gisten, waarvan verschillende varianten bestaan zoals *Malassezia furfur*, *Malassezia globosa* en *Malassezia restricta*, leven van het vetlaagje op de huid. Ze produceren enzymen die het vet uit de talg afbreken in verzadigde vetzuren en onverzadigde vetzuren. De gisten nemen de verzadigde vetzuren op, en de onverzadigde vetzuren blijven achter op de huid. Deze vetzuren irriteren de huid en veroorzaken een eczeem. Dit eczeem (seborroisch eczeem) zit in geval van roos op de hoofdhuid, maar seborroisch eczeem kan ook op andere plaatsen zitten zoals in het gezicht in de wenkbrauwen en naast de neus, achter de oren, of op de borst.



de gist *Malassezia furfur*

Aanleg

Hoewel de aanwezigheid van gisten op de huid duidelijk een rol speelt bij het ontstaan van roos is dat niet de enige factor. Immers, de gisten komen bij iedereen voor, maar niet iedereen heeft last van roos. Men moet er dus gevoelig voor zijn.

Overige factoren

Schilfering van de hoofdhuid kan ook ontstaan door uitdroging ten gevolge van shampoos tegen vet haar, of door irritatie door shampoos of andere haarverzorgende middelen, of door een te droog (binnen)klimaat.

WIE KRIJGT HET?

Roos komt veel voor en mannen en vrouwen van alle leeftijden kunnen het krijgen. Vaak begint hoofdroos in de puberteit. Ongeveer de helft van de twintig-jarigen heeft er last van, mannen iets vaker dan vrouwen. Meestal wordt het minder na het vijftigste jaar. Bij baby's ontstaan soms in de eerste levensmaanden vettige gele schilfers op het hoofdje. Die vorm van hoofdroos wordt 'berg' genoemd.

IS HET BESMETTELIJK?

Hoofdroos is niet besmettelijk. De gist die een rol speelt komt bij iedereen normaal voor op de huid, maar gaat alleen toenemen in aantal onder bijzondere omstandigheden, en veroorzaakt alleen problemen bij mensen die daar bevattelijk voor zijn.

WORDT IK ER KAAL VAN?

U wordt er niet kaal van. Het kan wel lijken alsof u meer haren verliest, soms worden met schilfertjes die loskomen ook haren meegenomen, maar die worden altijd weer vervangen door nieuwe haren. De haarzakjes raken niet beschadigd door hoofdroos.

HOE WORDT HOOFDROOS BEHANDELD?

Hoofdroos kan goed worden behandeld en onder controle worden gehouden met speciale anti-roos shampoos. Deze shampoos zijn verkrijgbaar bij de drogist, bij de apotheek, of op recept via uw huisarts of dermatoloog. Er zijn verschillende soorten shampoos, met verschillende werking. Sommige zijn gericht op het bestrijden van de gisten, anderen op het remmen van de ontsteking van de huid en de jeuk, of het verminderen van de schilfering. Het bestrijden van de gisten kan een sterke verbetering van het eczeem opleveren, waardoor de roos (vrijwel) helemaal verdwijnt.

WELKE PRODUCTEN ZIJN ER VOOR DE BEHANDELING VAN HOOFDROOS?

Anti-roos shampoos met zinkpyrithion of seleensulfide

Anti-roos shampoos met zinkpyrithion of seleensulfide verminderen de verhoogde aanmaak van talg en remmen de toegenomen schilfering van de hoofdhuid. De schilfers, korstjes en de jeuk zullen verminderen of verdwijnen. Zinkpyrithion vermindert ook het aantal gistcellen op de huid. Deze shampoos zijn zonder recept verkrijgbaar bij drogisterij en apotheek. Voorbeelden zijn o.a. Head & Shoulders, Selsun, Resdan, Guhl anti-roos shampoo, Sebamed anti-roos shampoo, Revlon ZP11. Vaak kunt u met deze shampoos het probleem al verhelpen. Was uw haar om de paar dagen met de anti-roos shampoo. Masseer de shampoo stevig in en laat het vijf tot tien minuten inwerken.

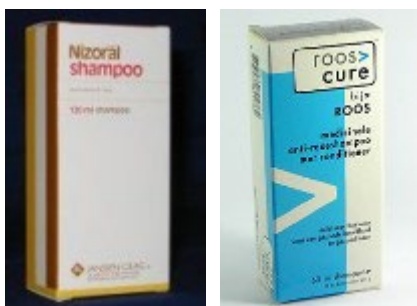


Ketoconazol gel of shampoo

Ketoconazol is een middel tegen infecties met schimmels of gisten (antimycoticum). Door vermindering van het aantal gisten op de hoofdhuid neemt de irritatie af en kan de roos herstellen. Voorbeelden zijn Nizoral hoofdgel (ketoconazol hoofdgel) en Rooscure (shampoo met 1% ketoconazol). Nizoral hoofdgel is alleen op recept verkrijgbaar en wordt ook vergoed. Rooscure is zonder recept te koop bij drogisterij of apotheek en wordt niet vergoed.

Ketoconazol is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf twaalf jaar. Als u zwanger bent, vraag dan eerst uw arts om advies voordat u deze shampoo gaat gebruiken. Was het haar eerst met een shampoo naar keuze, daarna een kleine hoeveelheid Nizoral-hoofdgel over het nog natte haar verdelen en voorzichtig inmasseren. Laat het vijf minuten inwerken. Het haar dan met warm water goed uitspoelen en drogen (eventueel met behulp van een haardroger). Doe dit minimaal 2 keer per week gedurende 4 weken, daarna eenmaal per week tot de klachten zijn verdwenen. Op de overige dagen kan het haar gewoon gewassen worden met een andere milde of pH-neutrale shampoo. Besef dan wel dat hierdoor de ketoconazol er weer uitgewassen wordt. Als u dagelijks uw haar wast is het beter om 4 keer per week de ketoconazol gel aan te brengen. Bijwerkingen komen niet vaak voor. Huidirritatie, jeuk, vetter of droger haar en haaruitval kunnen voorkomen. Bij chemisch beschadigd en grijs haar kan verkleuring optreden.

Nizoral (ketoconazol) bestaat ook als crème, deze wordt bij seborroisch eczeem op niet behaarde plaatsen toegepast.



Corticosteroïden

Lokale corticosteroïden worden bij allerlei soorten van eczeem toegepast, en zijn ook zeer effectief bij het bestrijden van de ernstigere vormen van hoofdroos. Zij remmen de ontsteking van de huid en daarmee komt het eczeem tot rust. Ook de eventuele roodheid en jeuk nemen af en de schilfering verdwijnt. Ze bestaan in verschillende sterktes, ingedeeld in klasse 1 t/m 4. Voor de hoofdhuid wordt meestal een klasse 2 of 3 lotion voorgeschreven. Ze zijn alleen op recept verkrijgbaar. Voorbeelden zijn triamcinolonacetonide lotion, Locoid scalplotion (hydrocortison-butyraat), en Topicorte lotion (desoxymethason).

Salicylzuur

Salicylzuur heeft een verwekend en vochtinbrengend effect op het bovenste laagje van de huid. Door salicylzuurhoudende producten te gebruiken worden schilfers, ook dikke schilferlagen verwijderd van de hoofdhuid. Salicylzuur is beschikbaar in de vorm van lotions, maar kan ook als bestanddeel worden toegevoegd aan andere anti-roos producten, zoals corticosteroïden.

Koolteer bevattende producten

Koolteer heeft lichte ontstekingsremmende eigenschappen en is een oud en beproefd middel voor de behandeling van hoofdroos. Het wordt gebruikt wanneer de gewone anti-roos shampoos met zinkpyrithion, seleensulfide of ketoconazol onvoldoende effect hebben. Koolteer kan ook als bestanddeel worden toegevoegd aan andere anti-roos producten.

Tips

Roos wordt vaak erger bij lage temperaturen en een lage luchtvochtigheid. 's Winters bij koud weer en met de CV aan kunt u er dus meer last van hebben. Zonlicht (UVB-straling) geeft verbetering. Profiteer daarom van zonnige dagen.

Was uw haar elke dag of een paar keer per week met een milde of pH-neutrale shampoo als u last heeft van roos. Het masseren van de hoofdhuid vermindert de schilfering. Spoel de shampoo altijd goed uit. Als er zeepresten achterblijven, kunnen die de hoofdhuid irriteren. Haarverzorgingsproducten, zoals gel, mousse of haarlak, hebben geen invloed op roos. U kunt ze blijven gebruiken.

WAT ZIJN DE VOORUITZICHTEN?

Door de verschillende anti-roos producten te gebruiken verdwijnt de roos geheel of bijna geheel. Het is helaas niet mogelijk de gist voor eens en voor altijd uit te bannen. Vaak komt enige tijd na het staken van de therapie de roos weer geleidelijk terug. Het is dus een kwestie van goed bijhouden.

Wanneer de 'roos' na zes weken behandeling volgens voorschrift met een medicinale shampoo in het geheel niet reageert op de behandeling, dan is het mogelijk geen roos maar iets anders, bijvoorbeeld een ander type eczeem, of psoriasis, of een schimmelinfectie. Het is verstandig om dan een afspraak te maken bij de huisarts of dermatoloog om dit te laten beoordelen. Andere reden om naar de huisarts of huidarts te gaan zijn als de huid ontstoken of pijnlijk is, of als er dikke, zilverachtige schilferlagen ontstaan, of als er sprake is van haaruitval.

