

ACNE



KERNPUNTEN

- **Wat is acne:** puistjes, die meestal tijdens de puberteit ontstaan.
- **Klachten:** comedonen of mee-eters, pukkels en puistjes, en cysten en noduli, vooral in het gezicht, soms ook op de rug, op de borst of op de schouders.
- **Natuurlijk beloop:** acne geneest meestal vanzelf rond het 25^e levensjaar.
- **Oorzaken:** in de puberteit meer talgproductie, meer verhoorning en afschilfering van cellen en ontsteking door bacteriën.

WHAM-VRAGEN

- **Wie?** Acne komt het meest voor bij jongeren tussen de 15 en 25 jaar. Bij baby's komt soms baby-acne voor, dit verdwijnt meestal vanzelf. Bij volwassenen is er vaak een andere oorzaak.
 - **Hoelang?** Niet van belang, acne is een chronische aandoening die jaren kan duren.
 - **Actie?** Ga na of al hygiënische maatregelen zijn genomen en of al benzoylperoxide is gebruikt. Van cosmetica en andere zelfzorgproducten tegen acne is de werkzaamheid meestal niet onderzocht.
 - **Medicatie?** Sommige medicijnen, zoals androgenen en immunosuppressiva kunnen acne doen ontstaan of verergeren. De anticonceptiepil kan acne verergeren of juist verbeteren. Let op als acne plotseling of op een ongewone plaats ontstaat bij klanten ouder dan 25 jaar.
- **Naar de huisarts verwijzen:** wanneer zelfbehandeling gedurende 3 maanden geen verbetering geeft, bij kinderen voor de puberteit en wanneer een vrouwelijke klant voor het eerst de anticonceptiepil wil gaan gebruiken.

Niet-medicamenteus advies

- Hygiënische maatregelen: reinig de huid 1-2x per dag met lauw water en een pH-neutrale wastablet of wasemulsie.
- Knijp puistjes en pukkels niet uit en krab of peuter er niet aan. Hierdoor kunnen nieuwe puistjes of littekens ontstaan. Een open comedo kan voorzichtig met de zijkant van de vingers worden uitgedrukt of met een comedonen-quetscher, niet met de nagels.

Medicamenteus advies

- **Eerstekeuzemiddel**

- Benzoylperoxide 5% gel

Werkt keratolytisch (= huidafschilferend), remt ontstekingsverschijnselen en is bactericide.

Aanbrengen op het hele gezicht en/of de andere acnegebieden. In het begin alleen 's avonds aanbrengen na het wassen van het gezicht, na enkele dagen 2x per dag aanbrengen. Bij een donkere of gevoelige huid, in het begin om de dag gebruiken. In de ochtend moet de gel van de huid gewassen worden. Het effect is pas na een paar weken zichtbaar. De gel moet minimaal 6 weken gebruikt worden.

- **Uitgifte-informatie:** vertel hoe en hoe vaak benzoylperoxide gebruikt moet worden en dat de gel textiel ontleurt. Benzoylperoxide en tretinoïne zijn chemisch niet verenigbaar. Als op voorschrift van een arts ook tretinoïne wordt gebruikt, moet dit 's avonds worden aangebracht en benzoylperoxide 's morgens.

ACNE

Acne vulgaris, kortweg acne genoemd, is de medische term voor jeugdpuistjes. Vrijwel iedereen krijgt in de puberteit acne. Bij de een 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 verpesten. Gevoelens van onzekerheid en schaamte zijn niet altijd evenredig met de ernst van de acne. Goed luisteren en inlevingsvermogen zijn daarom van belang om de juiste hulpvraag te achterhalen.

Hoe vaak komt acne voor?

Acne komt vooral voor bij jongeren tussen de 15 en 25 jaar. Tussen de 15 en 17 jaar heeft bijna iedereen weleens last van acne. Bij 15-20% hiervan gaat het om matig ernstige tot ernstige acne. Het aantal mensen met acne wordt minder met de leeftijd. Op de leeftijd van 40-49 jaar heeft 3-5% nog last van acne. Meisjes met acne zien vaak een verergering in de periode dat ze ongesteld zijn. Zwangere vrouwen kunnen meer last hebben van acne door schommeling van de hormoonspiegels. Dit wordt na een paar maanden minder.

Acne komt meestal voor in het gezicht en de hals. Met name bij jongens kan dit uitbreiden naar de bovenkant van de borst, de schouders en de boven- en middenrug. Acne geneest meestal vanzelf rond het 25e levensjaar, maar kan blijvende littekens achterlaten, bijvoorbeeld door onzorgvuldige behandeling of uitknijpen.

Oorzaken

Er zijn 3 belangrijke oorzaken van acne:

- Verhoogde talgproductie
- Verhoogde verhoorning en afschilfering van cellen in de huid
- Immun- en ontstekingsreacties door bacteriën

Talg en verhoorning

Acne is een aandoening van de talgklieren. Dit zijn kleine openingen in de huid die talg (= sebum, huidsmeer) produceren en waaruit meestal een haartje steekt. Men spreekt ook wel van talgklierfollikels of haarzakjes. Talg is een olieachtige substantie die de huid beschermt tegen uitdrogen en haar soepel houdt. Normaliter wordt de talg afgevoerd via de opening van de talgklier: de porie. Tijdens de puberteit worden er meer hormonen afgescheiden. Het zijn de androgene hormonen die – zowel bij jongens als bij meisjes – de talgklieren doen groeien en de talgproductie verhogen.

Door de grotere talgproductie en doordat in de afvoergang meer huidcellen verhoornen en daarna afschilferen, plakken de huidcellen meer aan elkaar. Ze vormen propjes die de afvoerkanaaltjes verstopen. De talgophoping die zo onderhuids ontstaat, wordt een mee-eter of comedo genoemd. De verstopte klieren kunnen vervolgens gaan ontsteken door *Propionibacterium acnes* (= *P. acnes*), een anaerobe bacterie die deel uitmaakt van de normale huidflora, maar in grotere aantallen voorkomt bij

mensen met acne. Deze bacterie produceert een vetsplitsend enzym en dit zet triglyceriden om in vrije vetzuren. De vetzuren zetten een ontstekingsreactie in gang, waarbij onderhuidse ophopingen van talg en pus ontstaan. Dit zorgt voor roodheid en zwelling, waarbij de haarzakjes kunnen barsten.

Zwarte, witte en rode puisten

Als de porie nog een beetje open is, heeft de mee-eter een zwart puntje dat uit het huidpigment melanine bestaat (= open of zwarte comedo). De zwarte kleur heeft dus niets met vuil te maken. Is de porie helemaal afgesloten, dan ontstaat een wit bultje (= gesloten of witte comedo). Rode puisten bevatten meestal pus. Ze ontstaan als de verstopte klieren gaan ontsteken.

Factoren van buitenaf

De volgende factoren van buitenaf beïnvloeden het proces ongunstig.

- Blootstelling aan een combinatie van vochtige warmte en ultraviolet licht.
- Contact met chemische stoffen (chloorbevattende producten, vetten).
- Mechanische factoren (te vaak wassen, krabben en peuteren, wrijving door de kinband van een helm of voorhoofdsband).
- Bepaalde medicijnen.

Cosmetica of roken zijn geen oorzaak van acne. Ook de relatie met bepaalde voedingsmiddelen is niet aangetoond (chocolade, varkensvlees, noten, vet eten). Wel zou erfelijkheid een rol kunnen spelen. Slechte hygiëne speelt geen rol bij het ontstaan of onderhouden van acne. Integendeel, veel wassen, zeker met alkalische zeep, kan acne verergeren. Dit komt doordat het de huid irriteert. Een- of tweemaal per dag reinigen is voldoende. Acne kan erger worden tijdens de menstruatie of tijdens de zwangerschap. Stress kan acne verergeren, maar is geen oorzaak van acne.

Andere vormen van acne

Er zijn nog enkele andere vormen van acne die hier verder niet worden behandeld. De verschijnselen hiervan zijn ernstiger of de verschijnselen bevinden zich op andere plaatsen. Hiervoor is behandeling door een huisarts noodzakelijk.

KLACHTEN

- Comedonen of mee-eters
- Pukkels en puistjes
- Cysten en noduli

Comedonen of mee-eters

Een comedo of mee-eter is een propje van verhoornde cellen en talg. Als de porie gesloten is, is de comedo wit (gesloten comedo); bij geopende porie is de comedo zwart door huidpigment (open comedo). Bij comedonen is geen sprake van ontsteking en dus geen zwelling of roodheid. Comedonen zijn een essentieel kenmerk van acne. Als er geen comedonen zijn, is er geen sprake van acne.

Pukkels en puistjes

Pukkels (papels) en puistjes (pustels) zijn rode bultjes zonder respectievelijk met puskopje die duiden op een bacteriële ontsteking. Bij papels en pustels zit de ontsteking in de bovenste lagen van de huid.

Cysten en noduli

Cysten (holtes) en noduli (knobbels) zijn dieper in de huid gelegen ontstekingen of abcessen. Ze zijn aan het huidoppervlak zichtbaar als grote pukkels. Een talgcyste (= atheroom) is een onderhuidse ophoping van talg en afgeschilferde cellen in het haarzakje. Het haarzakje is niet gebarsten of ontstoken. Er ontstaat een platte elastische verdikking onder de huid, met een doorsnede van 2,5 cm of meer die meestal niet pijnlijk is.

Ernst van de acne

Afhankelijk van de ernst van de acne, wordt acne onderverdeeld in milde, matig-ernstige en ernstige acne.

- Mild: comedonen en (vrijwel) geen pukkels of puistjes.
- Matig-ernstig: comedonen en pukkels en puistjes in het gezicht, maar onvoldoende voor ernstige acne.
- Ernstig: comedonen, veel pukkels, puistjes, cysten en noduli, mogelijk ook op andere delen van het lichaam, littekenvorming.

WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

- Baby en kind
- Jongere (15-25 jaar)
- Volwassene ouder dan 25 jaar

H Hoelang heeft de klant al klachten?

- Niet van belang, acne is een chronische aandoening die jaren kan duren.

A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

- Ga na of al hygiënische maatregelen zijn genomen en of al benzoylperoxide is gebruikt. Van cosmetica en andere zelfzorgproducten tegen acne is de werkzaamheid meestal niet onderzocht.

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

- Anticonceptiepil
- Corticosteroïden (oraal, lokaal)
- Immunosuppressiva, zoals ciclosporine, everolimus en (tem)sirolimus
- HIV-middelen
- Oncolytica
- Danazol
- Anabole steroïden (spierversterkende middelen), waaronder de androgenen nandrolon en testosteron

TOELICHTING OP DE WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

Bij baby's komt regelmatig baby-acne voor. Dit is onschuldig en verdwijnt meestal vanzelf. Bij jongeren (leeftijd 15-25 jaar) komt acne het meest voor.

Als de acne pas op volwassen leeftijd ontstaat, moet worden gedacht aan andere oorzaken, bijvoorbeeld een bijwerking van een medicijn, blootstelling aan oliehoudende of chemische producten in de werkomgeving, zwangerschap of een tumor.

H Hoelang heeft de klant al klachten?

Acne is een chronische huidaandoening die jaren kan duren.

A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

Het is belangrijk te vragen welke maatregelen de klant al heeft genomen.

Er zijn veel cosmetica en andere zelfzorgproducten tegen acne verkrijgbaar. Van veel middelen is de werkzaamheid niet onderzocht. In het algemeen bevatten dergelijke producten keratolytica in lage concentraties en/of desinfectantia.

Indien de klant al maatregelen heeft genomen, zoals het gebruik van benzoylperoxide in combinatie met goede hygiëne, en na 3 maanden geen verbetering zichtbaar is, dan moet de klant naar de huisarts worden verwezen.

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

De meeste van de genoemde stoffen veroorzaken of verergeren acne, doordat ze de verhoorning van de huidcellen stimuleren. Sommige factoren kunnen bij de ene klant acne verergeren, terwijl ze bij een ander juist een gunstig effect hebben. Dit geldt bijvoorbeeld voor de anticonceptiepil en voor zwangerschap.

Van de volgende medicijnen is bekend dat ze acne kunnen doen ontstaan of verergeren.

- Corticosteroiden (oraal, lokaal)
- Immunosuppressiva, zoals ciclosporine, everolimus en (tem)sirolimus
- HIV-middelen
- Oncolytica
- Danazol
- Anabole steroiden (spierversterkende middelen), waaronder de androgenen nandrolon en testosteron

Anabole steroiden (= spierversterkende middelen) worden in het illegale circuit verhandeld in sport-scholen en via het internet.

Van de volgende niet-medicijnen is eveneens bekend dat ze acne kunnen doen ontstaan of verergeren.

- Teerproducten (dermatologisch, wegebouw)
- Minerale oliën (dermatologisch, wegebouw)
- Gechloreerde koolwaterstoffen (CFK's)

WANNEER NAAR DE HUISARTS VERWIJZEN?

- Wanneer 3 maanden zelfbehandeling geen verbetering geeft.
- Als de acne plotseling ontstaan is bij een klant die ouder is dan 25 jaar zonder duidelijke oorzaak.
- Als er naast de comedonen, pikkels en puistjes sprake is van andere verschijnselen zoals een infectie of koorts.
- Bij baby's met ernstige of aanhoudende baby-acne.
- Bij kinderen die nog niet in de puberteit zijn om onderliggende aandoeningen uit te sluiten.
- Als een vrouwelijke klant met acne de anticonceptiepil voor het eerst wil gaan gebruiken.

DUUR VAN DE ZELFBEHANDELING

Adviseer de behandeling ten minste 3 maanden voort te zetten en dan het resultaat te beoordelen. Het is belangrijk met de klant te bespreken dat het gaat om een langdurige behandeling die elke dag moet worden toegepast. In het begin van de behandeling kan de acne zelfs verergeren en een gunstig effect kan weken of maanden op zich laten wachten. Beide kunnen een negatief effect hebben op de motivatie om door te gaan met de behandeling.

NIET-MEDICAMENTEUS ADVIES

Ontzenuw eventuele misverstanden: er zijn geen aanwijzingen dat acne wordt veroorzaakt door te weinig wassen, door bepaalde voeding, snoep, roken, stress, cosmetica of door bepaalde seksuele gewoonten. Ga na of er factoren zijn die de acne kunnen verergeren, bijvoorbeeld medicijnen, zoals de anticonceptiepil of een corticosteroïd. Adviseer voor een medicijn op recept contact op te nemen met de voorschrijver. De huid moet regelmatig worden gereinigd, maar niet vaker dan tweemaal per dag. Gebruik hiervoor lauw water en een pH-neutrale wastablet of -emulsie.

Zwarte, open comedonen en rijpe puistjes mogen voorzichtig worden verwijderd, nadat de poriën zijn geopend door vochtige kompressen, douchen of toepassing van een keratolyticum. Voorzichtig uitknijpen met de zijkant van de vingers of met een comedonen-quetscher, dus niet met de nagels. Witte, gesloten comedonen en grote puisten mogen niet worden uitgedrukt. Onjuist uitknijpen leidt ertoe dat de inhoud van het haarzakje naar binnen wordt gedrukt en er een grotere ontsteking ontstaat. Ook kunnen er nieuwe puistjes en littekens ontstaan.

Het effect van zonlicht en kunstmatige UV-bronnen helpt niet bij acne. Zonlicht vermindert de acne niet,

maar omdat de huid verkleurt, valt de acne soms wel minder op. Overmatige blootstelling aan zonlicht en zonnebank vergroot de kans op huidkanker en moet ook om die reden niet worden geadviseerd. Een schoonheidsspecialist of huidtherapeut kan worden ingeschakeld voor advies over verantwoord uitknippen, voor een peeling of een andere behandeling.

MEDICAMENTEUS ADVIES

Gebruik een vrij verkrijgbaar medicijn tegen acne gedurende ten minste 3 maanden. Pas dan is het effect optimaal. Het middel moet worden aangebracht op het hele deel van het gezicht (bijvoorbeeld voorhoofd, kin) en/of de andere plaatsen waar acne voorkomt, en niet alleen op de puistjes en mee-eters. Wijs de klant erop dat niet te snel resultaat moet worden verwacht. Benzoylperoxide moet ten minste 6 weken worden gebruikt voor enig resultaat zichtbaar wordt. Pas na 6 weken kan de werkzaamheid goed worden beoordeeld.

EERSTEKEUZEMIDDEL

Benzoylperoxide

Werkt keratolytisch, remt ontstekingsverschijnselen en is bactericide.

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor benzoylperoxide.
- **Dosering cutaan:** volwassenen en kinderen vanaf de puberteit, bij comedonen en bij pukkels en puistjes: breng de 5% gel 's avonds op de huid aan, nadat de huid is gewassen met lauwwarm water; niet inmasseren.
Na enkele dagen kan indien nodig worden overgegaan op 2x daags aanbrengen.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:**
 - Irritatie van de huid en overgevoeligheidsreacties. Dit middel kan de huid gevoeliger maken voor UV-licht (zon, zonnebank en UV-lamp).
 - Kan een blekende werking hebben op kleding, beddengoed, metaal (bril en sieraden), haar en wenkbrauwen. Adviseer gebruik van (oud) beddengoed en nachtkleding waarbij witte vlekken geen bezwaar vormen.

Toelichting

Benzoylperoxide werkt keratolytisch (= huidafschilferend) en remt de ontstekingsverschijnselen. Bovendien werkt het bactericide op *P. acnes*. Het kan zowel bij acne met vooral mee-eters als bij acne met vooral puistjes worden toegepast. Het moet na reinigen van de huid worden aangebracht op het hele deel van het gezicht en/of de andere acnegebieden, dus niet alleen op de mee-eters en puistjes.

In de eerste dagen kan roodheid en irritatie van de huid optreden. De gebruiker moet hierop worden gewezen omdat hij anders vroegtijdig kan stoppen. Om de kans op irritatie te verminderen, kan het best worden gestart met toepassing van een kleine hoeveelheid eenmaal per dag of om de andere dag. Als het middel goed wordt verdragen, kan het (na enkele dagen tot een week) 2x per dag worden gebruikt. Roodheid en irritatie die ernstig zijn of die langer dan een week duren, zijn redenen om het gebruik te staken. Mensen met een donkere huidskleur hebben meer kans op irritatie bij gebruik van benzoylperoxide. Adviseer daarom om te starten met een kleine hoeveelheid om de dag. Er bestaat een kleine kans (1-2%) op overgevoeligheid voor benzoylperoxide. De 5% gel is even goed werkzaam als de 10% gel, terwijl bij de 10% gel de kans op irritatie groter is. Daarom is alleen de 5% gel eerstekeuzemiddel. Benzoylperoxide en tretinoïne zijn chemisch niet verenigbaar. Als op voorschrift van een arts ook tretinoïne wordt gebruikt, moet dit 's avonds worden aangebracht en benzoylperoxide 's morgens. Een combinatie van benzoylperoxide en miconazol lijkt niet beter te werken dan benzoylperoxide alleen. Let op: benzoylperoxide ontkleurt textiel, metaal en haar.

AFGERADEN MIDDELEN

Salicylzuur

Salicylzuur werkt keratolytisch. Het wordt niet meer geadviseerd bij acne omdat het minder effectief is dan de andere beschikbare middelen. Ook geeft het vaak irritatie van de huid. Bij toepassing op grote oppervlakken kan salicylzuurvergiftiging optreden.

Resorcinol

Resorcinol werkt licht keratolytisch. Er zijn geen onderzoeken naar de werkzaamheid bekend en de toepassing is achterhaald.

MEDICIJNEN OP RECEPT

De anticonceptiepil

De anticonceptiepil kan een gunstig effect hebben op het beloop van acne. Dit komt doordat oestrogenen anti-androgeen werken. Ze verminderen de talgproductie. Het effect van de anticonceptiepil verschilt per individu en wordt meestal na 3-4 maanden zichtbaar. De anticonceptiepil kan worden toegepast bij vrouwen die ook een anticonceptiewens hebben. Pillen met progestagenen van de tweede generatie (norethisteron, levonorgestrel, lynestrenol en norgestimaat) hebben in het algemeen de voorkeur, omdat het risico op trombose bij deze pillen lager is dan bij progestagenen uit pillen van de derde generatie (desogestrel en gestodeen) en de vierde generatie (drospirenon). De pil met cyproteronacetaat (Diane 35®) wordt afgeraden. Deze pil is niet beter werkzaam bij acne dan andere anticonceptiepillen en heeft een hoger risico op trombose. Soms kan acne juist verergeren tijdens pilgebruik. In dat geval kan het nuttig zijn een pil met een andere samenstelling te proberen.

Tretinoïne en adapaleen

Tretinoïne en adapaleen zijn zogenaamde retinoïden, lokaal werkzame vormen van vitamine A-zuur. Ze remmen net als benzoylperoxide de verhoorning. Hierdoor wordt de comedovorming verhinderd. Retinoïden werken vooral goed tegen comedonen.

Clindamycine en erytromycine

Lokaal gebruik van de antibiotica clindamycine of erytromycine werkt tegen ontstekingen door *P. acnes*. Het aantal puistjes neemt af, het aantal comedonen niet. Deze lokale antibiotica werken het snelst als ze in combinatie met benzoylperoxide, tretinoïne of adapaleen worden gebruikt. De lokale antibiotica dienen niet langer dan 3 maanden te worden gebruikt.

Orale antibiotica

Bij acne die niet op een lokaal antibioticum reageert en bij ernstige vormen van acne, komt een oraal antibioticum in aanmerking. Doxycycline heeft de voorkeur. Ook tetracycline en erytromycine worden voorgeschreven. Ook bij orale antibiotica geldt dat ze het best in combinatie met benzoylperoxide, tretinoïne of adapaleen gebruikt kunnen worden.

De orale antibiotica dienen minimaal 6 weken en niet langer dan 3 maanden te worden gebruikt.

Isotretinoïne

Isotretinoïne, een orale vorm van vitamine A-zuur, werkt goed tegen acne. Het remt de talgproductie, vermindert de talgklier grootte en gaat ontstekingsverschijnselen tegen. Het wordt gebruikt bij ernstige acne of acne die onvoldoende reageert op andere middelen. Het wordt beperkt voorgeschreven bij meisjes en vrouwen, omdat het teratogeen is. Het is opgenomen in het zwangerschapspreventieprogramma, om te voorkomen dat meisjes en vrouwen zwanger worden bij het gebruik van dit medicijn. Een veel voorkomende bijwerking van isotretinoïne is uitdroging van de lippen en de huid.

AANVULLENDE INFORMATIE

- Apotheek.nl
- [KennisTest Acne](http://KennisTestAcne.nl)
- Thuisarts.nl

Zie ook de bronvermeldingen achterin dit boek.