

# Acne

**Een gezicht vol puistjes. Altijd op het moment dat het het meeste stoort. Geen chocolade of frieten meer ? Uitduwen ? Smeren met producten ? Camouflagetechnieken ? Gaat het vanzelf over ? Puistjes weghouden kan niet, ze onder controle houden wel. Deze folder zet de mogelijkheden op een rij.**

## Wat zijn puistjes ?

In je puberteit zorgen hormonale veranderingen er voor dat de talgklieren meer vet afgeven. Als er te veel talg via de poriën van je huid naar buiten moet, kunnen ze verstopt raken en ontstaat een zwart puntje. Dit is een open mee-eter. Onder de huid kunnen ook witte bolletjes ontstaan. Dat zijn gesloten mee-eters. Soms veroorzaken bacteriën op de plaats van de mee-eter een ontsteking. Dan krijg je een puistje. Acne of jeugdpuistjes krijg je meestal op je gezicht maar kan ook voorkomen op je rug, schouders en borst.



## Waarom jij wel en die ander niet ?

Waarom de één meer last heeft van puistjes dan de ander is niet bekend. Zeker is dat hormonale veranderingen een rol spelen. Vooral mannelijke hormonen beïnvloeden het ontstaan van puistjes. Daarom hebben meer jongens dan meisjes er last van. Meisjes kunnen er een paar dagen vóór de menstruatie meer last van hebben. Ook dit is het gevolg van veranderingen in de hormonen.

Maar er kunnen ook andere boosdoeners zijn die de ernst van acne beïnvloeden :

- make-up en verzorgingsproducten
- sommige geneesmiddelen
- peuteren aan de puistjes waardoor de ontsteking verder gaat
- wrijving van kleding
- hoge vochtigheidsgraad in de omgeving
- spanningen en stress
- zon- en zonnebankblootstelling

## Hoe ga je puistjes te lijf ?

- Was je gezicht met lauw water. Heet water stimuleert de talgklieren. Kies voor ongeparfumeerde zeep. Extra hygiëne heeft geen enkele invloed op het voorkomen of verminderen van puistjes.
- Dep je huid voorzichtig droog. Wrijven irriteert en zorgt er misschien voor dat puistjes open gaan.
- Gebruik zo weinig mogelijk make-up. Gebruik je er toch, kies dan voor make-up op waterbasis (niet comedogeen) en was 's avonds de make-up grondig af met water en zeep.
- Blijf zoveel mogelijk van mee-eters en puistjes af. Uitknijpen of -drukken verergert de acne en kan littekens veroorzaken.
- Wil je de mee-eters toch uitdrukken, hou dan een warme vochtige handdoek tegen je gezicht zodat de poriën wijder worden. Ontsmet de huid. Knijp de mee-eter daarna met een proper doekje uit. Doe dit niet met je nagels maar gebruik je vingertoppen of een comedonendrukker die je bij de apotheker kan kopen. Maak de huid opnieuw schoon met een ontsmettende lotion.
- Zonlicht heeft meestal een gunstig maar tijdelijk effect op

de ontstoken vorm van acne. Het bevordert echter het ontstaan van mee-eters. Ga dus niet urenlang in de zon liggen en ga niet onder de zonnebank als je acne hebt.

- Zorg voor een gevarieerde voeding met veel groenten, fruit en volkorenproducten. Snel verteerbare koolhydraten kunnen de acne verergeren bij diegenen die aanleg hebben voor acne. Heb je de indruk dat bepaalde voedingsmiddelen bij jou acne verergeren, gebruik ze dan met mate.
- Doe aan sport om de spanningen af te reageren.
- Blijf je veel last hebben van puistjes, spreek er over met je arts.

## Behandeling

Er bestaat geen kant-en-klare behandeling voor acne die voor iedereen werkt. Ook een therapie die onmiddellijk werkt, bestaat niet.

- De basis behandeling is een lokale behandeling. In de handel zijn heel wat producten vrij verkrijgbaar. Bij lichte acne kan je hiermee goede resultaten behalen. Het duurt meestal een aantal weken tot maanden eer er enige verbetering zichtbaar is. Hou de behandeling dus voldoende lang vol.
- Helpt deze behandeling niet of heb je een ernstige vorm van acne dan ga je best naar je huisarts. Naargelang je leeftijd, de ernst van de puistjes en de gevoeligheid van je huid, zal je arts een behandeling voorstellen. Verschillende middelen komen ervoor in aanmerking :
  - Antibiotica die de groei van bacteriën tegengaan
  - Middelen die de ontsteking remmen
  - Middelen die de talgvorming verminderen
  - Hormonale middelen, bv. de pilNiet iedereen reageert op dezelfde manier op deze geneesmiddelen. Wissel daarom geneesmiddelen niet onder elkaar uit. Het kan soms lang duren voor je arts de behandeling op maat vindt. Voor een goed resultaat moet je de voorgestelde behandeling correct en lang genoeg volgen.



- In sommige gevallen zal je huisarts je doorverwijzen naar een huidarts of dermatoloog. Deze kan dan een behandeling met vitamine A-zuur (isotretinoïne) overwegen.
- Als je zwanger bent, kan de acne zowel positief als negatief evolueren. Gebruik nooit op eigen houtje vrij verkrijgbare producten als er kans bestaat dat je zwanger bent.

## Ken je de waarheid over puistjes ?

## DOE DE TEST !

1. Chocolade of andere vetrijke voeding verergeren acne.  
 Juist  Fout
  2. Puistjes zijn besmettelijk.  
 Juist  Fout
  3. Ik heb acne omdat ik lang haar heb.  
 Juist  Fout
  4. De zwarte puntjes van de mee-eters zijn vuil.  
 Juist  Fout
  5. Het ontstaan van acne heeft niets te maken met vitaminetekort.  
 Juist  Fout
  6. Als je veel zweet, heb je meer last van puistjes.  
 Juist  Fout
  7. Ook als je je goed wast, kan je puistjes krijgen.  
 Juist  Fout
  8. Acne is een teken dat je iets gegeten hebt waarvoor je allergisch bent.  
 Juist  Fout
  9. Het nemen van de pil kan helpen om puistjes onder controle te houden.  
 Juist  Fout
  10. Als je rookt, heb je meer kans op acne.  
 Juist  Fout
  11. Van seks krijg je puistjes.  
 Juist  Fout
  12. Spanning of stress verergeren acne.  
 Juist  Fout
  13. Een scheerapparaat is beter bij acne dan een scheermesje.  
 Juist  Fout
1. **FOUT** Er werd nog geen verband gevonden tussen vetrijke voeding en acne.
  2. **FOUT** Acne is geen infectieziekte en kan dus niet van de ene op de andere mens overgaan.
  3. **FOUT** Acne wordt van binnenuit veroorzaakt en niet door lange of vette haren.
  4. **FOUT** Het zwart is een kleurstof die normaal in de huid voorkomt.
  5. **JUIST** Er werd nog geen enkel verband gevonden tussen puistjes en vitaminetekort.
  6. **FOUT** Veel zweten verhoogt de talgproductie niet en heeft dus geen invloed op het ontstaan van acne.
  7. **JUIST** Puistjes hebben niets te maken met je niet goed wassen.
  8. **FOUT** Acne is geen allergische reactie.
  9. **JUIST** Sommige anticonceptiepillen hebben ook een werking tegen puistjes. Voor meisjes kan dit dus een oplossing zijn.
  10. **JUIST** Recent onderzoek leverde het bewijs !
  11. **FOUT** Dit is een regelmatig gehoord misverstand.
  12. **JUIST** Stress kan bestaande acne verergeren maar is nooit de oorzaak.
  13. **JUIST** Gebruik bij voorkeur een scheerapparaat. Dat scheert zachter. Gebruik nadien eventueel een hydraterend product en geen alcoholische lotions of after-shaves.

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheids-promotie van CM in samenwerking met Dr. Hilde Deleu, dermatologe Ziekenhuis Oost-Limburg.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via [www.cm.be](http://www.cm.be).

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 van Gezondheidspromotie, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, met vermelding Gezondheidsfolder, code 746121/952, ontvang je vier folders, één per trimester.

2007 © Verantwoordelijke uitgever :  
Marc Justaert,  
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

## Acne



FOL066



CM. Op uw gezondheid.