

Eczeem en huidverzorging.

23 november 2010

De meest voorkomende huidaandoening is eczeem. Een ander woord voor eczeem is dermatitis. De huid met eczeem jeukt en is rood, droog en schilferig, en daardoor ook gedehydrateerd. Ze is soms verdikt (lichenificatie) en kan met helder vocht gevulde blaasjes vertonen. De huid oogt hierdoor merkbaar ouder. Hoe kunt u bij eczeem uw huid weer mooier maken? Er zijn verschillende types eczeem. De 3 meest voorkomende zijn:

Irritant contacteczeem: het eczeem wordt veroorzaakt door contact met een irriterende stof.

Allergisch contacteczeem: het eczeem wordt veroorzaakt door contact met een allergeen stof.

Deze beide vormen van eczeem kunnen worden voorkomen of verholpen worden door cosmetica te gebruiken die deze stoffen niet bevat.

Atopisch of constitutioneel eczeem (ook wel 'neurodermitis' genoemd): het eczeem is eerder erfelijk van aard en wordt niet veroorzaakt door een bepaalde stof, maar wordt wel opnieuw uitgelokt of verergerd door allergenen en irriterende stoffen.

Deze vorm van eczeem kan niet worden voorkomen. Het helpt wel cosmetica te gebruiken zonder allergeen en irriterende stoffen.

Zinvolle maatregelen bij eczeem.

1. Eczeem vermijden.

De stoffen die het vaakst de huid irriteren, allergische reacties veroorzaken of constitutioneel eczeem uitlokken of verergeren, zijn bekend. Het verdient alvast de voorkeur deze stoffen geheel te vermijden. Een lijst van de meest voorkomende stoffen die u best vermijdt vindt u onder meer op de website van het AMC: <http://www.huidarts.com/>.

Uit alle dermatologische informatie blijkt steeds opnieuw dat parfum, geurgrondstoffen, conserveringsmiddelen en chemische UV-filters tot de meest allergene stoffen in cosmetica behoren. Indien u deze stoffen wilt vermijden, moet u ze natuurlijk in de eerste plaats op de verpakking kunnen herkennen. Daarom moet u ook de INCI-benamingen* ervan kennen. De dermatologische vakliteratuur en patiënteninformatie vermeldt die doorgaans niet. Een lijst met de meest voorkomende allergenen met hun INCI-naam vindt u op de website van DR. BAUMANN.

Bent u nu helemaal veilig? Bijna. Maar het kan nog beter. Ook cosmetica zonder de bekende allergenen kan in zeldzame gevallen toch nog een irritatie of allergie uitlokken. Enkel huideigen stoffen kunnen geen allergie uitlokken. Een huidverzorging met enkel huideigen stoffen verdient daarom absoluut de voorkeur.

2. De huidbarrière herstellen.

Gebruik cosmetica voor de droge huid met ceramides, urea, teunisbloemolie en/of vitamine B12. Deze hebben een bewezen barrièreherstellende werking. Hierdoor kunnen dehydratatie, schilferigheid en infecties worden vermeden. Indien u baadt: neem niet te hete baden met een gezonde natuurlijke olie. Deze olie blijft op het wateroppervlak drijven en verdeelt zich gelijkmatig over het ganse lichaam bij het opstaan.

3. De huid hydrateren.

Een gewone dagcrème zal de huidvochtigheid met maximaal 15% doen toenemen. Dat is niet voldoende voor een optimale hydratatie van de huid. Gebruik daarom cosmetica met een hoog gehalte aan liposomen in gelvorm. Meervoudige liposomen kunnen de huidvochtigheid bij dagelijks gebruik tot bijna 100% verhogen.

4. Jeuk vermijden.

Door het krabben kan de huid zich niet blijvend herstellen. Gebruik daarom producten met een hoog gehalte vitamine E. Natuurlijke vitamine E (INCI = d-alpha-tocopherol acetate) vermindert jeuk, is niet allergeen, huideigen, en heeft de sterkste werking van alle vitamine E vormen. Het heeft bovendien een zeer brede beschermende en herstellende werking.

5. Bestrijdt infecties.

Bij een verstoorde huidbarrière krijgen bacteriën en schimmels een kans. Dit kan ook leiden tot infecties. De dermatoloog zal hiertegen antibiotica voorschrijven. Ook uw huidverzorging kan behulpzaam zijn. Gebruik zolang de infectie duurt een product met een antibacteriële werking, zoals tea tree.

6. Huidverzorging en de dermatoloog.

De kans bestaat dat een dermatoloog bij eczeem nog een vette zalf op basis van minerale olie (petroleum) zal voorschrijven. De reden hiervoor is dat zij als de dood zijn voor natuurlijke producten op plantaardige basis. Deze hebben vaak een allergiserende en irritatieve werking op de huid. Minerale olie heeft dat niet. Zalven op basis van minerale olie hebben echter – naast het vreemde feit dat ze bijna altijd conserveringsmiddelen bevatten - andere nadelige effecten die zeker bij eczeem moeten vermeden worden. Meer hierover in andere artikels op deze blog. Ook hier zijn 100% huididentieke producten het beste alternatief voor de huid. Indien de zalf van de dermatoloog een geneesmiddel bevat, moet u uiteraard wel het geneesmiddel eerst zijn werk laten doen.

Copyright

DR. BAUMANN COSMETIC

Achtergrondinformatie:

CONTACT DERMATITIS, Allergy Clinic, Cape Town, South Africa.

<http://www.dr-baumann-international.co.uk/science/Abc%20of%20Allergology.pdf>

CONTACT DERMATITIS, British Association of Dermatologists, 2008.

<http://www.dr-baumann-international.co.uk/science/Contact%20Dermatitis.pdf>

ECZEEM, Wikipedia.

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Eczeem>

Constitutioneel Eczeem, Wikipedia.

http://nl.wikipedia.org/wiki/Constitutioneel_eczeem

Constitutioneel Eczeem, Huidinfo.nl.

<http://www.huidinfo.nl/constitutioneel%20eczeem.htm>

Constitutioneel Eczeem, Gezondheid.be.

http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=1355

*INCI = Internationale Naamgeving van Cosmetische Ingrediënten. De manier waarop cosmetica- ingrediënten sinds 1998 verplicht op de verpakking moeten worden vermeld. Het geeft de consument de mogelijkheid het product op zijn waarde (inhoud) te beoordelen.