

Dermatologie

# **Constitutioneel eczeem, oorzaak en invloeden**



## **Inleiding**

In deze brochure wordt uiteen gezet:

- wat constitutioneel eczeem is;
- hoe het te herkennen is;
- wat de oorzaak van constitutioneel eczeem is;
- welke factoren van invloed kunnen zijn op eczeem;
- wat u zelf kunt doen om de invloed van deze factoren te beperken.

## **Wat is eczeem?**

Eczeem is de verzamelnaam voor huidziekten met eenzelfde soort huiduitslag. De meest voorkomende soort eczeem is constitutioneel eczeem: een eczeem dat zich op allerlei plaatsen op het lichaam kan voordoen en gepaard gaat met heftige jeuk.

Bij een actief eczeem is de huid rood en gezwollen en voelt warm aan. Daarbij is een gevoel van “in brand” te staan. Er kunnen bultjes en met vocht gevulde blaasjes verschijnen op de huid. Sommige blaasjes zijn open en scheiden vocht af. Soms komt er spontaan vocht uit de rode huid: het zogeheten natten. Als de activiteit van het eczeem vermindert drogen de blaasjes in tot korstjes, de huid gaat schilferen en de roodheid neemt af. De droge huid staat dan op de voorgrond. Dit is de zogenaamde chronische fase van het eczeem. Bij eczeem kunnen roodheid, nattende blaasjes, korstjes en een droge schilferende huid tegelijkertijd voorkomen.

Eczeem is niet besmettelijk, ook niet als de huid nattend is!

### **Verschillende benamingen voor constitutioneel eczeem**

Constitutioneel wordt ook wel atopisch eczeem genoemd. Het maakt samen met astma, hooikoorts en (voedsel)allergie deel uit

van het atopisch syndroom. Deze aandoeningen kunnen afzonderlijk of in combinatie voorkomen. Atopie is de familiale aanleg om specifieke antistoffen (IgE) te maken tegen stoffen uit de omgeving, zoals stuifmeel of huidschilfers van dieren. Deze stoffen uit de omgeving worden ook wel allergenen genoemd. De benaming atopisch eczeem is afgeleid van atopie.

Een ander woord voor 'aanleg hebben voor iets' is constitutie. Van dit woord komt de term constitutioneel eczeem.

Constitutioneel eczeem bij zuigelingen wordt ook wel dauwworm genoemd. Dauwworm is een ouderwetse benaming die het constitutioneel eczeem bij jonge kinderen beeldend beschrijft. Het eczeem bij baby's kan ringvormig zijn waar spontaan druppels vocht uit komen. De ringvormige huiduitslag doet denken aan een worm, de vochtdruppels zijn als dauw. Vandaar de term dauwworm.

In 2006 is in de 'Richtlijn Constitutioneel eczeem' besloten om te spreken van constitutioneel eczeem. In deze brochure worden de termen constitutioneel eczeem en eczeem door elkaar heen gebruikt. In beide gevallen wordt hetzelfde bedoeld.

Constitutioneel eczeem komt vooral voor bij kleine kinderen. Volwassenen hebben er minder vaak last van. Drie procent van de Nederlandse bevolking – kinderen en volwassenen - heeft constitutioneel eczeem; dat zijn ongeveer 400.000 mensen. Dit percentage is voor kinderen wat hoger.

Kinderen kunnen soms 'over het eczeem heen groeien'. Concreet wil dat zeggen dat het eczeem geen rol meer speelt van betekenis; de aanleg blijft wel bestaan! Welk kind over het eczeem groeit en welk niet, is helaas niet te voorspellen. Ook bij kinderen die als baby ernstig eczeem hadden, kan het eczeem weggaan. Soms lijkt het eczeem verdwenen, maar komt het op latere leeftijd terug. In het algemeen neemt de ernst van het eczeem af naarmate iemand ouder wordt. Meestal is het dus hoe ouder, hoe minder eczeem. Het omgekeerde, dat mensen die in hun kinderjaren

nergens last van hadden eczeem krijgen bij het ouder worden is mogelijk, maar komt zeer zelden voor.

Pilletjes of zalven waarmee het eczeem blijvend genezen kan worden bestaan niet, maar er zijn wel maatregelen te nemen die ervoor zorgen dat het eczeem rustig blijft of eerder tot rust komt. Is het eczeem hardnekkig, dan kan de arts middelen voorschrijven om het eczeem onder controle te krijgen.

### **Hoe is eczeem te herkennen**

De diagnose constitutioneel eczeem kan gesteld worden op basis van informatie over:

- aanwezigheid van jeuk;
- moment van ontstaan van het eczeem;
- de duur van eczeem;
- de verschijnselen van het eczeem;
- de specifieke plekken waar het eczeem zit;
- wisselend beloop met ups en downs;
- droge huid;
- het voorkomen van hooikoorts of astma bij patiënt zelf of eczeem, hooikoorts of astma bij de ouders, broers en/of zusters.

Hieronder worden deze punten kort besproken.

#### *Jeuk*

Huiduitslag is het zichtbare aspect van eczeem. Onzichtbaar is de jeuk, die dwingend en gekmakend kan zijn. Tijdens aanvallen van constitutioneel eczeem is de jeuk heel heftig. In rustige perioden blijft de jeuk als het ware op de achtergrond aanwezig. Jeuk dwingt tot wrijven en krabben, vaak in een reflex. Jeuk hoort onverbrekelijk bij eczeem en wordt samen met de huiduitslag behandeld. Wat precies de oorzaak van de jeuk is, is nog niet helemaal bekend. (Zie ook de brochure over constitutioneel eczeem en jeuk.)

### *Moment van ontstaan*

De eerste verschijnselen van eczeem openbaren zich meestal al op babyleeftijd. Dit kan al binnen enkele weken na de geboorte. Het ontstaan van constitutioneel eczeem is echter niet leeftijdsgebonden: in principe kan deze aandoening zich op iedere leeftijd openbaren.

### *Duur van eczeem*

Constitutioneel eczeem is een chronische aandoening, dat wil zeggen dat het behandeld kan worden maar niet genezen. Als een baby constitutioneel eczeem krijgt, kan het zijn dat rond de leeftijd van 4-5 jaar het eczeem verdwijnt. Er wordt dan wel gezegd dat het kind 'er over heen is gegroeid'. Deze uitdrukking is niet helemaal juist, omdat de aanleg om eczeem te krijgen niet verdwijnt. Dit betekent dan ook dat het eczeem op latere leeftijd terug kan komen.

### *Verschijnselen*

Zoals hiervoor al is beschreven kenmerkt eczeem zich door verschillende verschijnselen: roodheid, zwelling, blaasjes, bultjes, natten, korstjes, schilfering en vergroving van de huid. Dit laatste betekent dat de huid verdikt is en de huidlijnen grover dan normaal zijn. Deze vergroving van de huid ontstaat door krabben/wrijven en kan na behandeling verdwijnen.

Al deze verschijnselen kunnen afzonderlijk van elkaar, maar ook tegelijkertijd voorkomen. Het hangt van de fase van het eczeem af welke verschijnselen op de voorgrond. In de acute fase van het eczeem staan (vurige) roodheid, zwelling, bultjes en blaasjes op de voorgrond en in de chronische fase vooral fletse roodheid, schilfering en vergroving van de huid. Bij baby's en jonge kinderen komen blaasjes (bijna) niet voor.

### *Huiduitslag op speciale plekken*

Huiduitslag kan in principe overal op het lichaam zitten, maar constitutioneel eczeem heeft een voorkeur voor bepaalde plekken van het lichaam.

Bij zuigelingen zijn de typerende plekken: het gezicht, de buitenzijde (strekzijde) van armen en benen. Meestal begint het eczeem in het gezicht. Vanaf de leeftijd van twee jaar zit het eczeem meer in de buigzijde van armen en benen: de elleboogplooien, knieholten, polsen en enkels. Bij grote kinderen en volwassenen zit het constitutioneel eczeem in de elleboogplooien, in de knieholten, en op de handen en voeten.

### *Langdurige huiduitslag met ups en downs*

Constitutioneel eczeem is een ziekte die enkele maanden tot vele jaren kan duren. Het eczeem varieert in ernst en uitgebreidheid. Soms blijven de huiduitslag en de jeuk beperkt tot kleine plekjes, bijvoorbeeld in de knieholten. Soms breidt de uitslag uit naar andere delen van het lichaam, en soms verschijnen de bultjes en rode jeukende plekken over het hele lijf. In andere perioden kan het zijn dat er nauwelijks roodheid en jeuk is. Ups en downs in de ernst van het eczeem zijn kenmerkend voor het verloop van de ziekte. Een aanval kan spontaan opkomen en de genezing kan vanzelf optreden.

### *Droge huid*

Constitutioneel eczeem en droge huid behoren bij elkaar: (bijna) iedereen met constitutioneel eczeem heeft ook een droge huid. De droge huid schilfert en jeukt gemakkelijk.

### *Hooikoorts, astma en voedselallergie*

Constitutioneel eczeem, hooikoorts, astma en voedselallergie zijn aandoeningen die behoren tot het atopisch syndroom. Dat wil zeggen dat iemand die aanleg heeft om constitutioneel eczeem te krijgen, ook aanleg heeft om een van de andere aandoeningen te

krijgen. Omdat het een familiere aanleg betreft, kunnen deze aandoeningen ook bij andere familieleden voorkomen, zoals ouders, broers en/of zusters.

## **De oorzaak van eczeem**

Constitutioneel eczeem is een aandoening waarbij vele factoren een rol spelen. Daardoor is de aandoening complex en is het vaak lastig er grip op te krijgen. Het eczeem wordt veroorzaakt door een combinatie van aanleg en allerlei prikkels van buiten af die de conditie van de huid en het eczeem beïnvloeden. De aanleg betreft aanleg om allergisch te reageren en een in aanleg droge huid.

Eerst wordt ingegaan op de aanleg, de allergie en de droge huid en worden tips gegeven waarmee allergische reacties en een droge huid zo veel mogelijk worden beperkt of voorkomen. Daarna worden de overige prikkels besproken.

### **Aanleg**

#### *Atopie en allergie*

Allergie is een overdreven reactie van het afweersysteem op een op zich onschuldige, lichaamsvreemde stof. Deze lichaamsvreemde stof wordt allergeen genoemd. Een allergische reactie kan milde tot ernstige verschijnselen geven. Deze verschijnselen kunnen zich voordoen in verschillende organen, waaronder de huid.

Om een allergische reactie te krijgen is blootstelling aan een allergeen nodig. Blootstelling kan bij mensen met een atopische aanleg leiden tot het vormen van specifieke antistoffen (IgE). Dit noemen we sensibilisatie. Onder andere met behulp van een bloedonderzoek is te achterhalen of iemand al dan niet gesensibiliseerd is.

Sensibilisatie leidt niet altijd tot symptomen. Indien er wel symptomen optreden spreken we van een allergische reactie.



Iemand die weet dat hij sterk reageert op een bepaald allergeen moet maatregelen treffen om het allergeen te vermijden, voor zo ver dat mogelijk is. Inhalatieallergenen kunnen niet of onvolledig worden vermeden. Zie voor verdere informatie de brochure Constitutioneel eczeem en (voedsel)allergie.

### *Droge huid*

Om beter te begrijpen wat er aan de hand is met de droge huid, is het goed om te weten hoe de normale, gezonde huid eruit ziet en welke functies de huid heeft.

### *De huid – ons grootste orgaan.*

De huid bedekt het hele lichaam en vormt daardoor de bescherm-laag tussen het lichaam en de buitenwereld. De dikte van de huid varieert naar gelang het lichaamsdeel; de huid van de oogleden is veel dunner dan de huid van de voetzolen en handpalmen. In het gebruik schuurt de buitenste laag, de opperhuid, af. Deze wordt van binnenuit aangevuld. Direct onder de huid zit een vetlaag: het onderhuidse vet.

De vier belangrijke functies van de huid zijn: voelen, temperatuur regelen, vitamine D maken en – heel belangrijk - beschermen.

### *Huidbescherming.*

De opperhuid bestaat voor een belangrijk deel uit hoorncellen en huidvetten. De hoorncellen zijn stevig dakpansgewijs gestapeld en worden omringd door huidvetten die in de huid worden gemaakt. Op de opperhuid bevindt zich ook nog een laagje talg, dat uitgescheiden wordt door de klieren rondom de haarzakjes. Samen zorgen hoorncellen, huidvetten en talg ervoor dat de huid van buitenaf en van binnenuit slecht doordringbaar is voor water. Hij is van twee kanten bijna 'waterproof'. Daardoor houdt het lichaam ook in een droge omgeving voldoende water in ons lijf vast. Dat is een hele prestatie wanneer je bedenkt dat we voor 70 procent uit

water bestaan. De bovenste laag van de huid voorkomt niet alleen uitdroging, maar beschermt ook tegen ziekteverwekkers zoals bacteriën.

De huid van iemand met constitutioneel eczeem maakt minder huidvetten aan en bij sommige mensen ontbreekt ook nog een eiwit dat de huid helpt vocht vast te houden. Hierdoor is de huid niet meer 'waterproof' en kan er te veel water vanuit de huid naar de buitenlucht ontsnappen. Daardoor droogt de huid uit. Door het deels ontbreken van de huidvetten is de huid ook toegankelijker voor irriterende stoffen van buitenaf, zoals water en zeep. Water en zeep lossen de huidvetten op. Hierdoor droogt de huid als het ware nog verder uit: het vetlaagje wordt dunner bij het wassen. Van zeep weten de meeste mensen wel dat het vetten oplost, dat dit ook geldt voor water is minder bekend. Warm water kan heerlijk zijn, maar is niet goed voor een droge huid. Ten eerste haalt warm water meer vet van de huid dan koud water. Ten tweede gaan de bloedvatjes in de huid wijd open staan om warmte af te voeren uit het lichaam. Daarmee wordt niet alleen meer warmte maar ook meer water afgestaan aan de omgeving. Hierdoor wordt de huid steeds droger. Een droge huid verergert vaak de jeuk en het eczeem. Een droge huid is te herkennen aan schilfering van de huid, of een ruwe huid. Andere tekenen van een droge huid zijn jeuk tijdens of na het douchen of een huid die na het douchen strak aanvoelt.

Middelen die de huid ontvetten zijn:

- water;
- zeep;
- bad- en doucheschuim;
- allesreiniger en afwasmiddel;
- terpentijn.

### *Huidverzorging*

Zeep, bad- en doucheschuim worden vaak gebruikt omdat deze middelen een schoon gevoel geven en lekker ruiken. Bij een huid die niet zichtbaar vies is, is het gebruik van dergelijke zepen niet nodig. Zeep, heet water en lang onder de douche staan of in bad liggen, drogen de huid uit. Dat is af te raden voor mensen met een droge huid. Enkele tips zijn:

- Douche of baadt minder vaak en minder lang.
- Gebruik lauwwarm water.
- Gebruik zo weinig mogelijk zeep, bad- of doucheschuim. Ook een pH-neutrale zeep of een zeepvrije wasgel is irriterend voor de huid.
- Vervang zeep zoveel mogelijk door een olie. Tijdens douchen gebruikt u de olie net zo als een doucheschuim. Voor het baden voegt u badolie aan het badwater toe. Op deze manier zal de olie een beschermend laagje op de huid vormen. Het nadeel van badolie is dat de hele douche of badkuip glibberig wordt, waardoor er kans op uitglijden bestaat.
- Dep de huid na het wassen droog.
- Vet de huid na het douchen of baden in met een zalf of vette crème. In het algemeen is het aan te raden de huid meermalen per dag te verzorgen met zalf of vette crème.

Tot zover de rol die aanleg speelt bij constitutioneel eczeem. Maar het wordt ingewikkelder. Niet alleen aanleg speelt een rol bij eczeem. Er zijn ook invloeden van buiten af, die de huid kunnen 'prikkelen'. Sommige prikkels zijn al kort genoemd, zoals water en zeep. Maar er zijn er meer.

## **Prikkels die het eczeem kunnen verergeren en wat eraan te doen?**

Het loont de moeite om uit te zoeken waardoor het eczeem verergert en vervolgens deze prikkels te vermijden of te beperken.

### **Welke factoren kunnen nu invloed hebben op het eczeem?**

- Warmte en / of hoge luchtvochtigheid
  - Houd er bij het kiezen van kleding rekening mee dat u het niet te warm krijgt.
  - Zorg ervoor dat u het tijdens het slapen niet te warm hebt.
  - Kies kleding en beddengoed die goed vocht opnemen, zoals katoen.
  - Vermijd stoffen die onvoldoende vocht opnemen zoals kunstvezels en nylon.
  - Jeuk en irritatie door transpiratie kunt u beperken door direct na het sporten of de inspanning een korte, niet te warme douche te nemen.
  - Zet de verwarming niet te hoog.
  
- Koude en / of een lage luchtvochtigheid
  - Zorg ervoor dat de lucht vochtig genoeg blijft in de periode dat de centrale verwarming aan is. Door planten in huis te halen die graag in het water staan, zoals de papyrus- en de parapluplant, of bakjes schoon water aan de centrale verwarming te hangen kunt u de luchtvochtigheid verbeteren. Pas wel op dat het niet zo vochtig wordt dat schimmelvorming optreedt, want schimmels kunnen ook klachten veroorzaken.
  - Bij droog, vriezend weer zal de huid eerder uitdrogen. Vet uw gezicht, lippen en handen goed in voor u naar buiten gaat.

- Een airco kan een uitdrogend effect kan hebben op de huid.
- Irriterende materialen
  - Vermijd kleding van ruwe weefsels en synthetische materialen. De vezels van wol kunnen een jeukprikkel geven, waardoor de huid geïrriteerd raakt. Nylon kan leiden tot transpiratie. Natuurlijke weefsels als katoen en zijde worden meestal goed verdragen.
- Krabben

Jeuk is bij constitutioneel eczeem allesoverheersend. Patiënten met eczeem zeggen vaak dat de jeuk haast erger is dan het eczeem. Voor uitgebreide informatie over dit onderwerp kunt u de brochure Constitutioneel eczeem en jeuk raadplegen.
- **Geïnfecteerd eczeem**

Bacteriële infectie: uitgebreid moeilijk te behandelen eczeem, nattend eczeem, gelige korstjes en puistjes kunnen wijzen op een infectie met een bacterie.

*Behandeling:*

- In eerste instantie een hormoonzalf in combinatie met een antibioticumzalf, dus behandeling ter plaatse.
- In tweede instantie of als de infectie te ernstig of uitgebreid is: antibioticum per tablet, capsule of als drank.

Virale infectie door herpesvirus: dit virus is te herkennen aan gegroepeerde kleine blaasjes, die soms meer pijnlijk dan jeukend zijn.

*Behandeling:*

- Ga naar de huisarts. Ook deze virale infectie is met medicijnen te behandelen.

- **Stress, vermoeidheid en hormonen**

- *Stress*

Er kan een samenhang zijn tussen verslechtering van het eczeem en negatief beleefde stress. Het werkingsmechanisme hiervan is niet precies bekend. Stress is niet de oorzaak van het eczeem, maar kan eczeem verergeren of doen opvlammen. Het is mogelijk dat iemand negatieve stress ervaart door een ernstig of langdurig eczeem. In dat geval is het eczeem zelf de uitlokkende factor. Behalve ziekte kunnen ook examens, familieomstandigheden en werkeloosheid stress geven. Maar ook positieve zaken als een trouwen, een verjaardag, sinterklaas kunnen door de spanning die deze met zich meebrengen een toename van eczeem geven.

- *Vermoeidheid*

In de paragraaf over jeuk is de vicieuze cirkel van jeuk en krabben uiteengezet. Een dergelijke vicieuze cirkel is ook te onderscheiden bij vermoeidheid en eczeem. In het kort kan men stellen dat iemand door de ernst van het eczeem en de jeuk een slechte nachtrust kan hebben. Wanneer deze situatie lang bestaat kan er vermoeidheid ontstaan. Een chronische vermoeidheid is een situatie waarbij de afweer afneemt. En juist dan kan het eczeem weer opvlammen. Het is dus verstandig om goed naar het eigen lichaam te luisteren en zo mogelijk extra rust te nemen.

- *Hormonale invloeden*  
Geslachtshormonen kunnen invloed hebben op eczeem. Puberteit, menstruatie, zwangerschap, geboorte en menopauze kunnen het eczeem doen opvlammen (meestal) of doen afnemen (minder vaak). De oorzaak hiervan is nog niet opgehelderd en er is niets aan te doen.

## **Andere eczemen**

Zoals gezegd bestaan er nog andere soorten eczeem naast het constitutioneel eczeem. Hieronder volgt een kort overzicht.

### **‘Berg’, of seborroïsch eczeem**

Seborroïsch eczeem komt veel voor bij pasgeboren baby's en doet zich ook voor bij volwassenen. De huiduitslag bij baby's bestaat uit een vette, gelige uitslag met roodheid en schilfers. Deze uitslag zit als een dikke laag op het hoofd en wordt ook wel 'berg' genoemd. Bij baby's begint berg in de zesde tot de achtste week na de geboorte en verdwijnt meestal spontaan weer in de zevende maand. Volwassenen hebben de uitslag op plaatsen waar veel talgklieren in de huid aanwezig zijn: op de hoofdhuid, de wenkbrauwen, de plooi tussen de neus en de wangen, achter de oren en op de borst. Men vermoedt dat de veroorzaker van seborroïsch eczeem een gist is. Behandeling met een gistdodende shampoo heeft vaak een gunstig effect.

### **Zwemmerseczeem**

Zwemmerseczeem, waarbij de huid rood en schilferig is en jeukt, is eigenlijk helemaal geen eczeem. Het is een schimmelinfectie. De schimmel vermenigvuldigt zich snel op plaatsen waar het warm en vochtig is, zoals in douches van sportlokalen en zwembaden.

Goed afdrogen van de voeten, vooral tussen de tenen, kan dit euvel voorkomen. Zwemmerseczeem wordt behandeld met een anti-schimmelcrème.

## **Informatie**

Meer informatie over dit onderwerp kunt u verkrijgen bij:

- De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE)
- De Huidfederatie
- Het Voedingscentrum
- Het Nederlands Astma Fonds



## **Aantekeningen**





