



Constitutioneel eczeem en jeuk

Inleiding

Deze brochure geeft informatie over jeuk als gevolg van constitutioneel eczeem en over krabben als reactie daarop. Daarnaast geeft de brochure praktische adviezen over het verminderen van jeuk en het beperken van krabben.

Constitutioneel eczeem is niet de enige vorm van eczeem met jeuk als symptoom. De meeste eczematuze huidaandoeningen geven jeuk. Deze brochure is daarom ook bestemd voor patiënten met andere vormen van eczeem die gepaard gaan met jeuk.

Jeuk

Constitutioneel eczeem is een chronische, jeukende huidaandoening met een wisselend beloop. De jeuk kan hevig en onverdraaglijk zijn en is enigszins te vergelijken met het gevoel na aanraking met brandnetels of het gevoel alsof er beestjes op/onder de huid lopen.

Patiënten met eczeem zeggen vaak dat de jeuk haast erger is dan het eczeem. Het liefst willen ze een pilletje slikken tegen jeuk, zoals een antihistaminicum. Deze medicatie is effectief bij hooikoorts, waar jeuk ook een rol speelt. Helaas gaat de jeuk die bij eczeem hoort niet of onvoldoende over door een antihistaminicum. Hoe kan dat?

Op zich is het antwoord eenvoudig. Jeuk bij eczeem wordt niet alleen veroorzaakt door histamine, maar door een samenspel van factoren. Hoe dat proces precies verloopt, is ingewikkeld en nog niet helemaal bekend. In elk geval speelt een aantal lichaamseigen stoffen, waarvan histamine er slechts één is, een rol bij de totstandkoming van een jeukprikkel. Maar ook een droge huid kan jeuk geven. En tenslotte kunnen factoren als warmte, transpiratie, wol en stress jeuk bij constitutioneel eczeem nog verergeren.

Gevolgen van jeuk

Jeuk is een onaangenaam gevoel dat aanzet tot de behoefte om te krabben. Krabben gebeurt in eerste instantie vaak reflexmatig. Patiënten proberen de jeuk te verminderen door zich soms tot bloedens toe te krabben. De jeuk is dan weliswaar over, maar vaak is er pijn en is de huid beschadigd. Herstel van de huid gaat gepaard met jeuk en daarmee is de cirkel rond: jeuk leidt tot krabben en krabben leidt tot jeuk. Krabben houdt eczeem in stand. Bovendien is een beschadigde huid extra gevoelig voor secundaire infecties.

Patiënten met jeuk krabben niet alleen uit een reflex. Zij krabben ook bewust, met of zonder een krabattribuut, met een vork of door tegen een ruwe muur te schuren bijvoorbeeld. Of zij krabben uit gewoonte, zonder dat zij dat in de gaten hebben. Kinderen kunnen het krabben als machtsmiddel gebruiken.

Infectie van de huid kan een gevolg zijn van krabben. Maar jeuk kan meer problemen geven. Nachtelijke jeuk kan leiden tot een verstoorde nachtrust van de patiënt en zijn naasten (partner, ouders). Bij langdurige slaapproblemen kunnen vermoeidheid, geprikkeldheid,

concentratieproblemen, stress, verzuim van school of werk optreden.

Gezien alle klachten die jeuk kan geven is het is dus van belang jeuk zo goed mogelijk onder controle te hebben.

Hieronder volgen praktische tips om jeuk te verminderen en krabben te beperken.

Verminderen van jeuk

- Belangrijk is een goede behandeling van het eczeem met de voorgeschreven eczeemzalf: medicinale zalf met of zonder hormoon of teerzalf. Al deze zalven remmen het eczeem en verminderen jeuk.
- Eveneens belangrijk is een goede verzorging van de droge huid met basiszalf. Het advies is de basiszalf minimaal 2x daags te gebruiken.
- Voorkom dat de huid nog droger wordt:
 - Verminder het contact met water en zeep.
 - Gebruik een douche- of badolie.
 - Douche of baadt met lauw water.
- Vermijd ruwe vezels (wol), die via een mechanische prikkeling jeuk kunnen opwekken.
- Koude kan de jeuksensatie verminderen en is op verschillende manieren toe te passen:
 - Wikkel een coldpack, verpakte ijsblokjes of een zak diepvriesdoperwtjes in een doek en leg dit op de jeukende huid, om een jeukaanval in de kiem te smoren.
 - Zalf met een gekoelde basiszalf.
 - Gebruik een gekoelde mentholzalf (geen mentholpoeder, dit droogt de huid teveel uit). Deze zalf is niet geschikt voor zuigelingen vanwege de kans op een te grote temperatuursdaling.
 - Wetwrap: dit is een methode waarbij de gezalfde huid wordt bedekt met een bevochtigd zalfpak of buisverband en daaroverheen een droog zalfpak of buisverband. De vochtige laag brengt verkoeling en zorgt ervoor dat de zalf goed in de huid trekt; de dubbele (kleding)laag beschermt tegen krabben. De onderlaag wordt ongeveer iedere drie uur bevochtigd. Deze methode kan heel effectief zijn, maar is intensief en wordt daarom zelden geadviseerd inde thuissituatie.
- Het beperken van jeuk als gevolg van transpiratie en broeien:
 - Draag kleding van een materiaal dat vocht opneemt (katoen).
 - Gebruik beddengoed van katoen.
 - Zorg 's nachts voor een koele, niet te droge omgeving.
 - Breng basiszalf niet te dik aan. Laat bij twijfel uw arts of verpleegkundige zien hoe u zalft. U kunt beter vaker een dunne laag zalf aanbrengen die goed in de huid trekt dan één keer een dikke laag die niet helemaal intrekt, op de huid blijft liggen en gaat broeien of jeuken.
- Draag (nacht)kleding: een onbedekte huid kan gaan jeuken door contact van de blote huid met de lucht. Bovendien kan krabben op een onbedekte huid sneller leiden tot wondjes. Een antihistaminicum, medicatie tegen hooikoortsklachten, heeft helaas vrijwel nooit het gewenste resultaat bij jeuk als gevolg van eczeem.

Beperken van schadelijke effecten van krabben

- Probeer krabben te vermijden door afleiding te zoeken.
- Zoek alternatieven voor krabben, zoals extra invetten of koelen.
- Alternatieven als wrijven over de huid wordt afgeraden, omdat dit een mechanische prikkel voor jeuk kan zijn.
- Het bedekken van de huid (met katoenen handschoenen, buiszwachtel, antikrab- of

zalfpak). beperkt het ontstaan van wondjes door krabben. Bovendien zorgt de huidbedekking ervoor dat de zalf op de plaats blijft en goed intrekt.

- Dep de huid droog na douchen in plaats van stevig heen en weer te wrijven met de handdoek.
- Houd nagels kort.

Als de cyclus van jeuk en krabben met bovenstaande adviezen onvoldoende doorbroken wordt kan uw behandelaar u verwijzen naar een zogeheten krabbeheersingscursus, in het Engels 'habit reversal' genoemd.

Habit reversal is een bewustwordingsproces, waarin een patiënt met eczeem inzicht krijgt in de jeuk en het krabgedrag als reactie daarop. Vervolgens leert de patiënt aan de hand van oefeningen krabgedrag bewust om te zetten in ander gedrag dat niet schadelijk is en zelfs prettig kan zijn, zoals ontspanning. Een krabbeheersingscursus wordt gegeven door een psycholoog of een verpleegkundige met een speciale opleiding.

Websites

Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u de volgende websites raadplegen:

www.vmce.nl

www.huidarts.info

www.kwaliteitvanleven.nl

www.huidarts.com

www.huidziekten.nl

Aantekeningen

VLK254_november 2018