

## Acne vulgaris

---

### *Puistjes, jeugdpuistjes*

#### ■ Wat is acne?

Acne vulgaris is de medische term voor jeugdpuistjes. Acne is een van de meest voorkomende huidaandoeningen wereldwijd. Vrijwel iedereen krijgt in de puberteit acne. Bij de een zijn het enkele puistjes, bij de ander is het veel uitgebreider met mogelijk veel impact op de patiënt. Acne kan in sommige gevallen ook na de puberteit blijven bestaan of pas op volwassen leeftijd beginnen. Acne is een zichtbare huidaandoening, die behoorlijk vervelend kan zijn en psychische problemen kan geven.

#### ■ Hoe krijg je acne?

Acne is een ontsteking van de huid rondom de haarzakjes en talgklieren. Bij het ontstaan van acne spelen verschillende factoren een rol, waardoor haarzakjes verstopt kunnen raken. Hierdoor ontstaan comedonen (mee-eters). De verstopte haarzakjes bevatten bacteriën en er kan een ontsteking ontstaan. Deze ontstekingen kunnen soms ernstig verlopen. Dit noemen we acne conglobata. Deze vorm komt vooral voor bij mannen.

Soms ontstaat acne door invloeden van buitenaf. Denk aan het verstoppen van de haarzakjes door make-up en oliehoudende producten. Geneesmiddelen en supplementen kunnen acne veroorzaken of verergeren: een voorbeeld is vitamine B12.

Acne wordt niet veroorzaakt door slechte hygiëne of een vitaminetekort. Er is weinig bewijs dat een specifiek dieet of het nemen van voedings-supplementen acne verbeteren. Het advies is om een gevarieerd en gezond dieet te voeren.

#### ■ Hoe ziet acne eruit?

Acne bestaat uit comedonen (mee-eters), rode pukkels en puistjes. Bij comedonen komt er een wit of zwart bultje op het haarzakje. Dit is een ophoping van dode huidcellen. Soms kunnen er forse ontstekingen (abcessen) ontstaan. Soms kan na genezing littekens achterblijven. De ernst en de duur van het acne geeft een hoger risico op het ontstaan van littekens.

#### ■ Is acne besmettelijk?

Nee, acne is niet besmettelijk

#### ■ Hoe weet je arts of je acne hebt?

Acne is over het algemeen gemakkelijk te herkennen aan hoe het eruit ziet. Extra aanvullend onderzoek is vrijwel nooit nodig. Acne wordt vaak op basis van het aantal pukkels en puistjes en de uitgebreidheid beoordeeld als mild, matig of ernstig. De aanwezigheid van littekens speelt mee in het beoordelen van de ernst van de acne.

#### ■ Welke behandelingen zijn er en is acne te genezen?

Alle vormen van acne hebben vaak langdurige behandeling nodig. Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Afhankelijk van de oorzaak van de acne kan de acne niet altijd worden genezen. Wel lukt het meestal ervoor te zorgen dat de acne 'rustig' wordt en blijft tot de acne vanzelf overgaat.

Er wordt vaak eerst behandeld met een crème, gel of lotion. Vaak is dit een combinatie van twee soorten bestanddelen die ontschilferend, antibacterieel en ontstekingsremmend werken. Voorbeeld

zijn benzoylperoxide, retinoïden (zoals tretinoïne en adapaleen) en antibiotica (zoals clindamycine). Soms wordt de crème, gel of lotion gecombineerd met een antibioticumkuur. De meest gebruikte antibioticum is doxycycline. Deze behandeling wordt vaak 3 maanden gegeven.

Bij ernstige vormen van acne wordt een tabletbehandeling gestart met isotretinoïne. Dit geneesmiddel bevat een bestanddeel dat is afgeleid van vitamine A. Isotretinoïne remt de talgproductie en remt de verhoorning van de huid, waardoor de afvoergangen van de talgklier en het haarzakje minder snel verstopten. Ook onderdrukt dit medicijn de ontsteking. De meest voorkomende bijwerking is uitdroging van de lippen, het neusslijmvlies, de ogen en de huid. Soms kunnen leverwaarden en vetten in het bloed stijgen tijdens de behandeling. Daarom is regelmatig bloedonderzoek nodig. Isotretinoïne heeft ernstige risico's bij gebruik tijdens de zwangerschap. Vrouwen en meisjes mogen daarom tijdens de behandeling niet zwanger worden en moeten in de vruchtbare leeftijd verplicht maandelijks een zwangerschapstest doen. Deze behandeling duurt gemiddeld 9 maanden, maar dit verschilt per patiënt. Zie ook de folder isotretinoïne.

Ook de anticonceptiepil ('de pil') kan talgvorming tegengaan, en daarmee een gunstig effect hebben op acne. Deze behandeling wordt aanbevolen voor vrouwen die naast de acnebehandeling ook een anticonceptiepil willen gebruiken. Dit zal je arts met je bespreken.

De arts kan je daarnaast doorsturen naar de huidtherapeut voor huidverzorgingsadviezen en ondersteunende behandelingen. Acne kan ook een negatieve invloed hebben op je stemming. Psychologische begeleiding kan voor sommige patiënten steun bieden.

## ■ Wat kan je zelf nog doen?

- Puistjes en mee-eters niet uitknijpen. Door de druk komt er namelijk ook talg in de huid en dit kan meer ontstekingen veroorzaken, waardoor de acne erger wordt.
- Was de huid met lauwwarm water zonder te schuren of te scrubben. Gebruik hier 'zeepvrije zepen' of 'syndets' voor.
- Probeer producten op oliebasis te vermijden.
- Ultraviolette straling (uv) van de zon kan tijdelijk een verbetering van de acne geven. Let op dat de blootstelling aan de zon niet te hoog is. Dit kan leiden tot een dikkere huid, waardoor er meer mee-eters ontstaan. Ook het risico op huidkanker is groter bij overmatige blootstelling aan uv-straling. Het is belangrijk om op te passen met zonlicht bij sommige behandelingen voor acne (zoals isotretinoïne en bepaalde antibiotica zoals doxycycline). Deze maken de huid gevoeliger voor zonlicht en uv-stralen.
- Gebruik geen vette afsluitende crème of make-up. Hierdoor kunnen de haarzakjes nog meer verstopt raken waardoor er mee-eters en puistjes ontstaan. Wanneer er toch make-up gedragen wordt, is het advies om olievrije producten te gebruiken en om aan het einde van de dag de make-up te verwijderen.

---

*Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.*

*De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.*



[www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)

---

*Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huidpatiënten Nederland.*

[www.huidpatienten-nederland.nl](http://www.huidpatienten-nederland.nl)

