

Constitutioneel eczeem: een jeukende aandoening

A. Galimont-Collen *

Eczeem kan iedereen overkomen. Eczeem is een verzamelnaam voor een jeukende afwijking in de huid die veroorzaakt wordt door een ontstekingsreactie. De verschijnselen van eczeem kunnen heel divers zijn: droge huid, schilferen, roodheid, zwelling, vochtblaasjes, vochtafscheiding (natten), wondjes, krabsporen, littekens. Eczeem gaat vaak gepaard met een hevige jeuk. Er bestaan verschillende soorten eczeem. Eczeem kan erfelijk zijn, kan veroorzaakt worden door irriterende stoffen op de huid of door een contactallergie (type IV allergie).

In dit artikel gaan we dieper in op constitutioneel eczeem, de oorzaken, het klinische beeld en de behandeling. Er zijn veel mensen met constitutioneel eczeem en dit heeft een grote impact op hun kwaliteit van leven. Helaas zijn er over eczeem en de behandeling hiervan veel onwaarheden op internet te vinden. Zo wordt bijvoorbeeld vaak beweerd dat eczeem altijd een gevolg is van een allergie of dat eczeem besmettelijk is. Er worden ook veel onwaarheden verteld over de hormooncrèmes die als behandeling gebruikt worden. Deze zouden schadelijk en zelfs verslavend zijn. Zorgverleners die in contact komen met mensen met constitutioneel eczeem kunnen een bijdrage leveren door juiste informatie te bieden. Hiervoor is de juiste kennis nodig.

Atopisch of constitutioneel eczeem

Atopisch eczeem wordt ook wel constitutioneel eczeem genoemd. Dit is de meest voorkomende vorm van eczeem. Atopisch eczeem betekent dat het eczeem een onderdeel is van het atopisch syndroom. Het atopisch syndroom is een verzameling aandoeningen waartoe ook astma en allergieën (zoals hooikoorts) behoren (1).

Constitutioneel betekent dat het in de constitutie zit, dus dat er sprake is van een erfelijke aanleg. Eczeem is dus niet besmettelijk.

Het atopisch eczeem is een chronische aandoening die gedurende het leven in wisselende mate klachten kan blijven geven. In Nederland lijdt ongeveer 15 tot 30% van de mensen in meer of mindere mate aan constitutioneel eczeem. Daarmee staat de aandoening op de vierde plaats in de top 10 van chronische ziekten in Nederland.

De verschijnselen van constitutioneel eczeem

Eczeem kan op elke leeftijd optreden, maar meestal begint het enkele weken tot maanden na de geboorte. Eczeem is sterk wisselend in ernst en gaat vaak gepaard met hevige jeuk. Eczeem kan gedurende een betrekkelijk korte periode klachten geven, maar ook gedurende het hele leven.

Nagenoeg klachtenvrije perioden wisselen af met perioden waarin het eczeem sterk opspeelt. Onder invloed van bijvoorbeeld weersomstandigheden en stress kan het eczeem verergeren. Men kan niet over eczeem heen groeien. Bij 30% van de kinderen vermindert of verdwijnt het eczeem binnen het eerste levensjaar. Bij 30% verdwijnt het tussen de leeftijd van 2 en 5 jaar. Bij ongeveer 25% van de kinderen blijft het eczeem tot na het twintigste levensjaar bestaan of komt het op latere leeftijd weer terug. Bij de overige blijven levenslang in meerdere of mindere mate de klachten aanwezig. Atopisch eczeem bevindt zich vaak in het gezicht, de hals, de buigzijden van de ellebogen en de knieën, maar kan ook op andere plaatsen optreden. Eczeem kan grofweg in twee fasen worden onderverdeeld: acuut en chronisch eczeem (foto 1,2). Tijdens de acute fase is de huid rood en gezwollen en voelt warm aan, alsof de huid in brand staat. Op de huid verschijnen bobbeltjes en met vocht gevulde blaasjes. Sommige blaasjes gaan open en scheiden vocht af, het zogenoemde 'natten'. Een acute aanval duurt meestal enkele dagen, waarna de blaasjes indrogen tot korstjes, de huid droger wordt, gaat schilferen en minder rood wordt. Tijdens de chronische fase blijft de jeuk op de voorgrond staan, maar vermindert de roodheid en neemt de schilfering toe. De huid is verdikt waardoor de huidlijnen grover worden dan normaal. In de stugge en/of droge huid kunnen kloven ontstaan.

Behandeling van constitutioneel eczeem

Bij eczeem zijn er twee onderliggende problemen in de huid die klachten geven. Ten eerste een gestoorde barrièrefunctie van de huid en ten tweede een immunologische stoornis.

Een gezonde huid is van buitenaf en van binnenuit slecht doordringbaar voor water. Daardoor houdt het lichaam in een droge omgeving water vast. Bij mensen met eczeem is de barrière verstoord. De huid kan moeilijk vocht vasthouden en de huid droogt uit. Om dit te bestrijden gebruiken we vette crèmes om de huidbarrière te herstellen.



Foto 1. Acuut en chronisch eczeem.



Foto 2. Acuut en chronisch eczeem.

De huid bij eczeem raakt snel geïrriteerd, rood en ontstoken. Om dit te behandelen gebruiken we hormooncrèmes om het eczeem weer tot rust te brengen.

De behandeling van eczeem bestaat uit vier essentiële stappen (1) (figuur 1):

1. De behandeling van de droge huid met een vettende crème.
2. Het voorkomen van een droge huid door leefstijlaanpassingen.
3. De behandeling van eczeem met dermatocorticosteroiden.
4. Het voorkomen van beschadigingen aan de huid.

Stap 1: de behandeling van de droge huid met een vettende crème

Vettende crèmes vormen de basis van de behandeling. Bij de dagelijkse verzorging is het aanbrengen van een bescherm laag met een vettende crème op het gehele lichaam erg belangrijk. Deze behandeling zorgt er namelijk voor dat de huid vet blijft en niet uitdroogt. Vettende crèmes moeten zowel in de actieve fase als in de rustige fase van het eczeem gebruikt worden. In een actieve fase worden ze gebruikt om bij te zalven, naast de hormooncrème. In de rustige fase houdt de vettende crème de huid soepel en de beschermende laag intact. Hierdoor heeft het eczeem minder kans om actief te worden.

Stap 2: het voorkomen van een droge huid door leefstijlaanpassingen

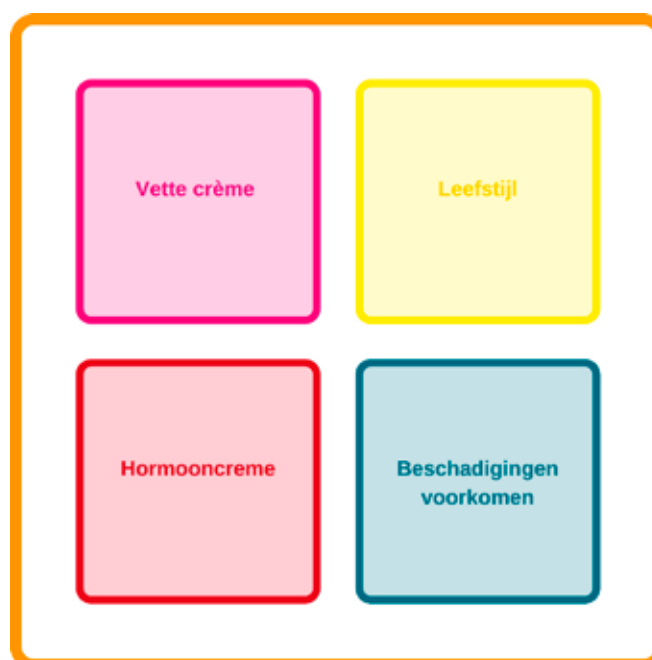
Warm water verwijdert het vetlaagje van de huid, waardoor de huid uitdroogt. De huid wordt droog, strak, rood en jeukt. Warm water zet ook de bloedvaten uit, waardoor er verdamping ontstaat. Douchen kan niet dagelijks, of slechts kort, en met lauw water. Na het douchen of baden moet de huid ingesmeerd worden met een vettende crème. Zeep verwijdert het vetlaagje van de huid. Een zeepvervan-

ger of doucheolie gaat het uitdrogende effect van water tegen en irriteert doorgaans niet.

Stap 3: de behandeling van eczeem met dermatocorticosteroiden

Dermatocorticosteroiden of hormooncrèmes zijn geneesmiddelen voor de huid die het ontstekingsproces in de huid onderdrukken en daardoor de verschijnselen van het eczeem bestrijden (2). Toen deze rond 1950 op de markt kwamen, werden ze vaak ondeskundig gebruikt. Inmiddels bestaat er vele tientallen jaren ervaring met deze crèmes en kunnen we een goed advies geven hoe ze op de juiste manier te gebruiken.

Hormooncrèmes zijn in vier sterkteklassen beschikbaar, waarbij klasse 4 het meest sterk werkzaam is (tabel 1). Welke sterkteklasse nodig is hangt af van de leeftijd, de



Figuur 1. De 4 behandelstappen van eczeem.

Tabel 1. Hormooncrèmes in 4 sterkteklassen

Klasse 1

Hydrocortisonacetaat 1%

Klasse 2

Clobetasonbutyraat 0,05%

Flumetasonpivalaat 0,02%

Hydrocortisonbutyraat 0,1%

Klasse 3

Betamethasondipropionaat 0,05%

Betamethasonvaleraat 0,1%

Desoximethason 0,25%

Fluticasonpropionaat 0,005% zalf

Fluticasonpropionaat 0,05% crème

Momethasonfuroaat 0,1%

Triamcinolonacetonide 0,1% zalf

Klasse 4

Clobetasolpropionaat 0,05%

ernst van het eczeem en de plaats op het lichaam. Soms begint de arts meteen met een hogere klasse hormooncrème, zodat de ontsteking in de huid snel en krachtig wordt onderdrukt en de jeuk snel verdwijnt. Op de lange termijn leidt dit laatste tot minder en korter gebruik van hormooncrèmes.

Veel mensen hebben ten onrechte een negatief beeld van de hormooncrèmes. Ze zijn bang voor bijwerkingen en de langetermijneffecten van hormooncrèmes. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bij het juiste gebruik van de hormooncrèmes de kans op bijwerkingen heel klein is (2). Bedenk dat de huid bij onvoldoende behandeling beschadigd raakt door het eczeem en het krabben. Een kind of volwassene met eczeem dat niet behandeld wordt, ondervindt zodanig veel hinder van de aandoening dat dit grote invloed heeft op de kwaliteit van het leven.

Voorbeelden van systemische bijwerkingen van de hormooncrèmes zijn het dikker worden van het gelaat, botbreuken door ontkalking en groeiremmingen bij kinderen. Deze bijwerkingen treden alleen op als lange tijd grote hoeveelheden van een sterk werkzame hormooncrème wordt gebruikt. Grote hoeveelheden worden alleen in uitzonderlijke gevallen en in principe alleen kortdurend geadviseerd.

Lokale bijwerkingen kunnen bij onzorgvuldig gebruik ontstaan. Deze bijwerkingen treden vooral op in dunne huiddelen die gevoelig zijn voor corticosteroiden, zoals het gezicht, de geslachtsdelen, huidplooiën, het onderste deel van de rug en de binnenzijde van de bovenbenen. De belangrijkste lokale bijwerkingen van hormooncrèmes kunnen zijn:

- het ontstaan van zichtbare kleine bloedvaatjes (couperose),

- blijvende zwangerschapsstriemen (striae),
- acne-achtige huidafwijkingen rond mond en/of ogen (periorale en/of perioculaire dermatitis).

Bij een juist gebruik van hormooncrèmes ontstaan er echter zelden bijwerkingen, zelfs niet bij langdurig gebruik! De hormooncrème moet alleen op de plekken die actief zijn gebruikt worden. Het is van belang om de hormooncrème al bij de eerste tekenen van een actief eczeem (jeuk, blaasjes, roodheid) te gebruiken. Hierdoor is het eczeem sneller onder controle en wordt er op de lange termijn minder hormooncrème gebruikt. Het is beter om niet te wachten tot het eczeem ernstig is om met een hormooncrème te starten. Bij verbetering van de klachten moet de hormooncrème afgebouwd worden.

Om de hormooncrème niet te dik en niet te dun aan te brengen is de vingertopeneheid (VTE) bedacht (foto 3). Een VTE is de hoeveelheid zalf uit een standaard tube die in één lijn uitgeknepen precies op het laatste vingerkootje van de wijsvinger past. Gemiddeld weegt de crème of de zalf op de vingertop van een volwassen man 0,5 gram en bij een volwassen vrouw 0,4 gram. Bij kinderen nemen we voor het bepalen van de VTE de vingers van volwassenen. Figuur 2 geeft aan hoeveel VTE men nodig heeft om een lichaamsdeel niet te dun en niet te dik in te smeren.

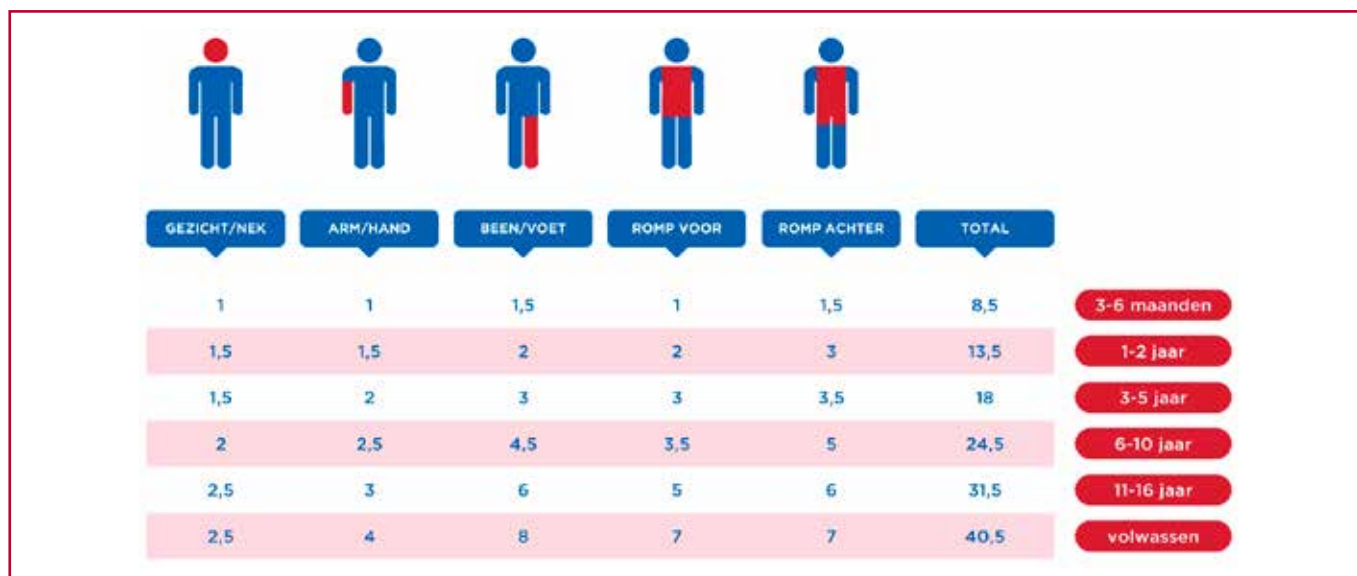
Stap 4: Het voorkomen van beschadigingen aan de huid

Jeuk ontstaat door een prikkeling van de zenuwuiteinden in de huid door lichaamseigen stoffen (waaronder histamine). Bij patiënten met eczeem is er vaak een achtergrondjeuk aanwezig. Deze patiënten met eczeem hebben continu last van een jeuk die in meerdere of mindere mate aanwezig is. Bij een actief eczeem neemt de ernst van de jeuk toe.

Koelen van de huid helpt de jeuk te verlichten. Men kan de



Foto 3. De vingertop eenheid.



Figuur 2. Het aantal VTE per lichaamsdeel per leeftijd.

huid koelen door kledinglaagjes uit te trekken, naar buiten te gaan, door te blazen, of een coldpack in een handdoek op een gebied met jeuk te leggen. Ook kan men de huid met lauw water afspoelen. Mentholzalf kan verlichting geven bij jeuk (houdt zo'n twintig tot dertig minuten een verkoelend effect, dit kan voldoende zijn om krabben te voorkomen). Insmeren met een vettende crème uit de koelkast kan verlichting geven.

Alternatieven voor krabben die de huid niet beschadigen zijn zacht wrijven, kloppen, knijpen of een massage (met een vettende crème).

Probeer de aandacht ergens anders op te richten. De jeuk is 's avonds en 's nachts vaak op zijn hevigst; een ontspannend bedritueel kan de jeuk vaak verlichten.

Warmte en transpiratie leiden vaak tot jeuk. Daarom is het beter de verwarming niet te hoog te zetten en de slaapkamer koel en fris te houden. Droge lucht kan jeuk verergeren, gebruik van airconditioning is af te raden en een goede ventilatie is aan te raden.

Zeepresten die achterblijven in kleding kunnen irriteren, daarom moet men de kleding na het wassen zorgvuldig spoelen. Een onbedekte huid is gevoeliger voor prikkels en leidt eerder tot jeuk. Het dragen van wijde, vochtdoorlatende, katoenen kleding zonder randjes en in meerdere laagjes is aan te raden. Nieuwe kleding moet men voor het dragen wassen. Wol en synthetische stoffen werken irriterend en zijn af te raden. Merkjes in de kleding zijn vaak hard en stug, deze kunnen het best verwijderd worden.

Door de huid te bedekken met kleding of speciale verbandpakjes (verbandshirts, -broeken of -handschoenen) wordt de huid beschermd. Enerzijds krijgt de huid rust, de zalf kan goed intrekken en de huid wordt minder geprikkeld door stofjes van buitenaf. Anderzijds kan er niet recht-

streeks aan de huid gekrabbd worden, waardoor beschadiging van de huid voorkomen wordt. Er zijn verschillende soorten verbandpakjes.

Mensen met constitutioneel eczeem hebben vooral behoefte aan een beter zelfmanagement zodat zij hun huidproblemen kunnen behandelen en exacerbaties kunnen voorkomen. Zorgverleners die in contact komen met patiënten met eczeem vormen een belangrijke spil in de communicatie over eczeem. Een uniforme informatievoorziening vanuit alle zorgverleners draagt bij tot een adequate behandeling van het eczeem en draagt bij tot een betere kwaliteit van leven.

Meer informatie en folders kan je vinden op <https://www.onlinedermatologie.nl/huidaandoeningen/huidaandoeningen-van-a-tot-z/eczeem-2/> Er is voor mensen met constitutioneel eczeem een patiëntenvereniging. De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE). De VMCE geeft voorlichting en informatie over het leren omgaan met eczeem. Ze faciliteren lotgenotencontact en behartigen de collectieve belangen van mensen met constitutioneel eczeem. Zij participeren in de richtlijnen omtrent eczeem. <https://www.vmce.nl>

Literatuur

1. NVDV. **Richtlijn constitutioneel eczeem**. 2019 <https://nvdv.nl/professionals/richtlijnen-en-onderzoek/richtlijnen/richtlijn-constitutioneel-eczeem>
2. NVDV. **Leidraad dermatocorticosteroiden 2019**. <https://nvdv.nl/nvdv/standpunten-en-leidraden/dermatocorticosteroiden-leidraad>

* Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog dermaTeam/Bravis, Roosendaal