
DROGE HUID (ZALVEN EN CREMES VOOR DE DROGE HUID)

Een **droge huid** komt vaak voor en heeft diverse oorzaken. Iedereen kan een droge huid hebben; in de Westerse wereld is de belangrijkste oorzaak de luxe van de dagelijkse **warme douche**. Warm water, en vooral heet water of water en **zeep** wast het natuurlijke vetlaagje van de huid. Dit wordt door het lichaam via talgproductie weer aangevuld, maar de talgproductie verschilt van persoon tot persoon, en neemt op **oudere leeftijd** af. Bij veel of heet douchen kunnen de talgklieren het niet meer bijbenen en ontstaat een droge huid.

Een **hoge kamertemperatuur** en een **lage luchtvochtigheid** verergert een droge huid. Dit soort omstandigheden treft men aan in de winter als de kachels weer worden opgestookt, maar ook in te heet gestookte ziekenhuizen en bejaardentehuizen.

Ook **atopisch eczeem** patiënten hebben een droge huid. Dit hoort bij deze aandoening. Daarnaast komt een droge huid voor bij erfelijke vormen van extreem droge huid die **ichthyosis** (vissenhuid) worden genoemd (omdat de schilferende huid soms kan lijken op de schubben van een vis). Ook **geneesmiddelen** kunnen een droge huid veroorzaken (isotretinoïne en Neotigason, hormonen, celgroeiremmende middelen).

De laatste jaren is bekend geworden waarom atopisch eczeem patiënten zo vaak een droge huid hebben. Huidcellen hebben onder in de huid een afgeronde vorm, maar als ze opschuiven naar het oppervlak raken ze meer afgeplat. Deze afgeplatte huidcellen liggen laag op laag op elkaar. Juist deze dicht op elkaar liggende lagen huidcellen zorgen voor de barrière. Ze voorkomen uitdroging van de huid en beschermen tegen de inwerking van water, zeep en chemische stoffen. Bij het proces waarin de ronde cellen veranderen in platte cellen speelt een eiwit een rol dat **filaggrine** heet. Een deel van de atopisch eczeem patiënten heeft te weinig filaggrine in de huid, en dit is erfelijk bepaald. Dit tekort aan filaggrine veroorzaakt een droge huid en een slechte huidbarrière. Teerzalven kunnen de huidbarrière weer herstellen, zo blijkt uit recent onderzoek bij de Universiteit van Nijmegen. Dat is misschien de verklaring waarom teerzalven helpen bij atopisch eczeem en bij chronisch handeczeem.

WAT ZIJN DE VERSCHIJNSELEN VAN EEN DROGE HUID ?

Dit hoeft nauwelijks uitgelegd te worden. Een droge huid ziet er niet glad uit maar met kleine of grote schilfertjes. Soms komt er een fijne sneeuw van schilfertjes vrij als je er overheen wrijft. Er kunnen scheurtjes in komen. Soms zit er een heel patroon van scheuren in en lijkt het op oud leer. Dit wordt ook wel een craquelé aspect genoemd. In zo'n gebied van droge huid met scheurtjes kan makkelijk een eczeem ontstaan, dit wordt dan craquelé eczeem genoemd of asteatotisch eczeem (asteatotisch betekent niet vet, uitgedroogd). Een droge huid kan over het hele lichaam voorkomen maar zit vooral op de flanken, op de bovenarmen, en op de onderbenen. Het gezicht en het behaarde hoofd, en de plooiën zijn beter beschermd tegen uitdroging omdat daar veel talgklieren zitten.



Droge huid bij atopisch eczeem





Uitdrogingseczeem (craquelé eczeem)

HOE KAN MEN EEN DROGE HUID HET BEST BEHANDELEN ?

Adviezen voor patiënten met een droge huid

Niet overmatig (meer dan 1 x per dag) of te heet baden of douchen. Vroeger werd tegen atopisch eczeem patiënten gezegd: helemaal niet douchen, maar dat gaat te ver. Verantwoord is wel douchen, maar niet te heet, niet te lang, niet teveel zeep gebruiken (zeep hoeft eigenlijk alleen maar op haren, oksels, liezen en genitale regio), en voor atopisch eczeempatiënten: direct na het douchen de huid insmeren met een licht vettende crème of lotion. Ook kan men een badolie in het badwater of onder de douche gebruiken, dit laat een olielaagje achter op de huid. Atopisch eczeem patiënten moeten de rest van de dag ook de huid in goede conditie houden en zich zonodig nog een keer insmeren met een vettend product. Kamertemperatuur laag houden, relatieve vochtigheidsgraad niet te laag.

Zalven, crèmes, lotions en andere producten voor de droge huid

Wie een droge huid heeft zal er een zalf, crème, of lotion op moeten smeren die vet bevat. Er zijn honderden verschillende producten verkrijgbaar voor de verzorging van een droge huid. Dit hoeven niet perse crèmes of zalven op recept uit de apotheek te zijn. De cosmetica industrie verkoopt complete huidverzorgingslijnen die allemaal beter zijn gemaakt, beter uitsmeren, prettiger ruiken, veel sneller in de huid trekken en vaak ook nog goedkoper zijn dan zalven en crèmes die op recept worden verstrekt.

Het enige nadeel aan deze cosmetica producten is dat er stoffen in kunnen zitten waar patiënten allergisch voor kunnen zijn zoals wolvet, parfum (fagrances), en andere stoffen die een allergie kunnen veroorzaken. Vooral patiënten met atopisch eczeem hebben een kans om allergieën te ontwikkelen (omdat ze veel huidverzorgingsproducten gebruiken en omdat hun huidbarrière verstoord is). Circa 6% van de patiënten met atopisch eczeem blijkt een allergie voor een geurstof te hebben, en dat is best veel. Allergie voor wolalcoholen, een bestanddeel dat in heel veel crèmes en cosmetica zit, komt gelukkig veel minder vaak voor (bij circa 0.6% van de eczeempatiënten).

Maar wie geen contactallergie heeft kan prima uit de voeten met het omvangrijke assortiment cosmetica. Het advies is wel om een product te kopen van een gerenommeerd merk. Voorbeelden zijn **Nivea, Zwitsal, Balneum, Neutral, Dove, Vaseline Intensive Care, Eucerin, Dermolin, Physiogel**, etc. Koop alleen producten waarbij op de verpakking precies is vermeld wat er allemaal in zit. Als bij u een contactallergie is vastgesteld, dan moet u exact weten waar u allergisch voor bent, ook alle synoniemen kennen van deze stoffen, en zeer goed het etiket lezen van alles wat u koopt. Fabrikanten veranderen ook soms de samenstelling van de producten, dus blijf dit regelmatig controleren. Unilever, fabrikant van meerdere merken zoals Dove, Neutral, Zwitsal en Vaseline Intensive Care heeft een website (wat zit er in onze producten) waarop per product kan worden opgezocht wat er precies in zit. Als u twijfelt of een product veilig is, probeer het eerst eens een weekje uit op alleen de elleboogplooï. De elleboogplooï is een gevoelige huid, als daar geen eczeem ontstaat dan is het wel veilig om de rest van het lichaam er ook mee in te gaan smeren.

Producten voor de droge huid van de cosmetica industrie:

Er zijn honderden verschillende producten te koop. Hieronder wordt een selectie getoond van een aantal gerenommeerde en betrouwbare producten, van de bekende merken:

			
Nivea crème	Nivea Soft crème	Nivea Body Lotion	Nivea Douche Lotion en Milk

			
Zwitsal crème	Zwitsal Droog Huidje crème	Zwitsal Body Lotion	Zwitsal Badolie

			
Dove crème	Dove Intensive crème	Dove Body Lotion	Dove Douchecrème

			
Dermolin body crème	Dermolin herstellende crème	Dermolin bodylotion	Dermolin dag-nacht-crème

			
Neutral baby crème	Neutral gezichtscrème	Neutral bodylotion	Neutral baby badolie

			
Eucerin pH5 body crème	Eucerin herstellen de crème	Eucerin bodylotion	Eucerin badolie

			
Vaseline pur	Vaseline Intensive Rescue	Vaseline Intensive bodylotion	Vaseline Intensive Rescue

Dermolin: Dermolin body crème, Dermolin herstellen de crème, Dermolin bodylotion, Dermolin dag- en nachtcrème.

Dove: Dove Beauty Moisture Dagcrème en Nachtcrème, Dove Body Butter Intensive Nourishment, Dove Body Cream, Dove Body Lotion, Dove Body Milk Essential Nourishment, Dove Hand Cream, Dove Visible Care Douche creme, en overige (www.nl.dove.com).

Eucerin: Eucerin pH5 Herstellende zalf, Eucerin pH5 Body creme, Eucerin pH5 Bodylotion, Eucerin pH5 Badolie, Eucerin pH5 Douche olie, Eucerin AtoControl Face Care Cream, Eucerin AtoControl Acute Care cream, Eucerin AtoControl Bodylotion en Eucerin AtoControl Bad en Douche olie, Eucerin Complete Repair Lotion, Eucerin herstellen de hand- en voet crème, en overige (www.eucerin.nl).

Neutral: Neutral bodymilk (bodylotion), Neutral baby crème, Neutral gezichts crème, Neutral baby badolie, Neutral baby huidolie (www.neutral.nl).

Nivea: Nivea crème, Nivea Soft hydraterende crème, Nivea Verzorgende Body Milk, Nivea Sensitive Body Lotion, Nivea Happy Time Body Lotion, Nivea Pure & Natural Body Lotion, Nivea Pure & Natural Verstevigende Body Crème, Nivea Express Body Lotion, Nivea Express Hydratation Hand Lotion, Nivea Onder de Douche Body lotion en Milk, Nivea Pure & Natural Body Milk, Nivea Pure & Natural Handcrème, Nivea Repair & Care Herstellende Body Lotion, Nivea Repair & Care Body Crème, Nivea Repair & Care Handbalsem, Nivea Zijdezachte Body Milk, Nivea Zijdezachte Luchtige Body Crème, Nivea Zijdezachte Handcrème, en andere (www.nivea.nl).

Physiogel: Physiogel crème, Physiogel body lotion, Physiogel A.I. lotion en crème, Physiogel shampoo (www.drogehuidverzorging.nl).

Vaseline Intensive Care: VIC Intensive Rescue Body Lotion Essential Moisture, VIC Intensive Rescue Body Lotion Fragranced, VIC Intensive Rescue Beschermende en Herstellende Lotion, VIC Intensive Rescue Herstellende & Beschermende Lotion ongeparfumeerd, VIC Intensive Rescue Hydraterende Voetcrème, VIC Intensive Rescue Moisture Locking Cream, VIC Intensive Rescue Verlichtende en Herstellende Balsem, VIC Intensive Rescue Verzachtende Handcrème, Vaseline, Vaseline Body Lotion Vochtinhoudend, Vaseline Cocoa Butter Deep Conditioning Body lotion, Vaseline Cocoa Butter Smoothing Body Butter, Vaseline Cocoa Butter Vitalising Gel Body Oil, en andere (www.unilever.nl).

Zwitsal: Zwitsal crème, Zwitsal Droog Huidje crème, Zwitsal Body Lotion, Zwitsal Badolie, en overige (www.zwitsal.nl).

Producten voor de droge huid die op recept kunnen worden voorgeschreven (via de apotheek):

De dermatoloog, maar ook de huisarts kan ook zalven en crèmes voorschrijven voor de droge huid. Deze producten worden door de apotheek afgeleverd. Soms heeft de apotheek ze niet in voorraad, en moeten ze worden besteld bij de groothandel of gemaakt. De meeste van deze zalven en crèmes op recept worden vergoed door de zorgverzekeraar. Informeer bij twijfel bij de apotheker of bij uw zorgverzekeraar of het wordt vergoed. De zalven en crèmes die op recept worden gemaakt zijn eenvoudiger van samenstelling dan de producten van de cosmetica industrie. Allerlei bestanddelen die maken dat het goed uitsmeert, snel intrekt, niet snel bederft en heerlijk ruikt zitten er niet in. Expres niet, omdat deze producten ook bedoeld zijn voor patiënten die allergisch zijn voor geurstoffen, wolalcoholen of conserveringsmiddelen.

Crèmes

Lanettecrème I FNA (cremor lanette I FNA)
Lanettecrème II FNA (cremor lanette II FNA)
Cetomacrogolcrème FNA (cremor cetomacrogolis FNA)

Zeer licht vettende crèmes

Cetaceum 5% in cetomacrogolcrème
Cetomacrogolcrème met 10% vloeibare paraffine (25-80 mPa.s)
Vaseline 10% in cetomacrogolcrème FNA
Vaseline 10% in lanettecrème I FNA

Licht vettende crèmes

Vaseline 20% in cetomacrogolcrème FNA
Vaseline 20% in lanettecrème I FNA

Vetcrèmes

Vaselinecetomacrogolcrème FNA (cremor vaselini cetomacrogolis)
Vaseline carbomeer crème (vaseline 20%, paraffine 10%, lanette SX, water)
Vaseline lanette crème FNA (cremor vaselini lanette FNA)

Vetcrèmes met 50% vet

Vaseline 25%, paraffine 25% in lanettecrème
Vaseline 50% in cetomacrogolcrème FNA
Vaseline 50% in lanettecrème FNA

Zalven

Lanettezalf FNA (unguentum lanette FNA)
Cetomacrogolzalf FNA (unguentum cetomacrogolis FNA)
Paraffine - vaseline aa (paraffine liquidum 110-230 mPa.s - vaseline aa)
Paraffine perliquidum - vaseline aa (paraffine perliquidum 60-80 mPa.s - vaseline aa)
Koelzalf FNA (unguentum leniens)
Koelzalf zonder rozenolie FNA
Koelzalf met 20% vaseline

Badoliën

Soya Oleum Emulgatum (soya badolie)
Balneum Hermal badolie (badolie licht vettend)
Oilatum Neutral badolie (minerale badolie)
Arachidis Oleum Emulgatum (arachide badolie)
Zwitsal verzorgende badolie (soja olie en canola olie)
Zwitsal medicinale baby badolie (soja olie)

Badoliën, extra vettend

Balneum Hermal extra vettend (badolie extra vettend)

Antiseptische badolie

Oilatum Plus badolie (benzalkoniumchloride 6% in minerale badolie)

Jeukstillende badolie

Balneum Hermal jeukstillend (badolie jeukstillend (met polidocanol))

Overige producten (gels, crèmes, lotions)

Bad en douche crème 'dr. de Swaan' (badcrème, licht vettend)
Douche crème 'dr Schulten' (douche crème vettend)
Bad en douche lotion UMCG
Balneum Hermal babycrème extra vettend (babycrème extra vettend)
Balneum Hermal crème extra vettend (crème extra vettend)
Balneum Hermal douche-gel (douche-gel licht vettend)
Zwitsal baby badmelk (vernix protection)

Wolvetvrije producten

Koelzalf (unguentum leniens FNA).
Paraffine - vaseline aa.
Vaseline album.

Patiënten met een wolalcohol-allergie kunnen meestal ook de Physiogel producten veilig gebruiken. Daarnaast zijn er vele corticosteroiden in een vette basis die wolalcohol-vrij zijn.

Hypoallergene cosmetica

De productlijn van Physiogel (Stiefel) is prijzig en wordt niet vergoed, maar sommige patiënten met contactallergieën zullen toch geen andere keus hebben dan deze producten aan te schaffen. Verkrijgbaar bij de apotheek, drogist en bij diverse webwinkels. Bij aangetoonde contactallergieën kan de patiënt proberen d.m.v. een gemotiveerde brief de kosten te declareren bij de zorgverzekeraar: sommigen vergoeden dan alsnog de kosten.

Physiogel crème: tube 75 ml (circa 14 euro) en 150 ml (circa 23 euro).

Physiogel body lotion: flacon 200 ml (circa 22 euro).

Physiogel A.I. lotion 200 ml (circa 28 euro) en crème 50 ml (circa 24 euro).

Physiogel shampoo 250 ml (circa 12 euro).

			
Physiogel crème	Physiogel A.I. crème en lotion	Physiogel body lotion	Physiogel shampoo

De productlijn van Dr Leenarts bevat een aantal verzorgende producten met zo min mogelijk allergene substanties, vooral gericht op baby's en peuters. Verkrijgbaar via de webwinkel (www.dokterleenarts.com) en een aantal drogisterijketens. Het nieuwe product Drs Leenarts Bergzalf bevat wolalcoholen.

Drs Leenarts Babybillen zalf: pot à 100 ml (circa 12 euro).

Drs Leenarts Droge Huid Zalf: pot à 100 ml (circa 11 euro).

Drs Leenarts Badlotion: flacon à 200 ml (circa 15 euro).

Drs Leenarts Waterpokken Lotion: flacon à 50 ml (circa 17 euro).

			
Babybillen zalf	Droge Huid Zalf	Badlotion	Waterpokken Lotion

