
JEUK (PRURITUS, PRURIGO)

WAT IS JEUK ?

Iedereen weet wat jeuk is, maar het is moeilijk om er een definitie van te geven. Het is een sensatie, een prikkel die uitlokt om op de plek waar het kriebelt te gaan krabben. Oorspronkelijk is het een oud verdedigingsmechanisme van mens en dier: als er iets een jeukend of kriebelend gevoel op de huid veroorzaakt dan kan het een mug zijn of een vlo of een parasiet of iets wat een allergische reactie of irritatie kan veroorzaken en dan moet het worden verwijderd. De jeukprikkel wekt een reflex op, de jeukreflex, en automatisch beginnen we te krabben, zelfs in onze slaap. Het wordt natuurlijk een probleem als er voortdurend een jeuksensatie bestaat terwijl er niets aan de hand is en geen reden om ergens te gaan krabben.

Jeuk kan heel hinderlijk zijn, een verschrikking. Het kan het hele leven bepalen en verstoren. Kinderen met jeuk slapen er niet van. Volwassenen worden 'gek van de jeuk'. Jeuk is erger dan pijn is een bekende uitspraak.

Jeuk kan voorkomen bij bepaalde huidafwijkingen, bijvoorbeeld bij een droge huid of bij eczeem of psoriasis. Dan zijn er ook afwijkingen te zien. Maar het kan ook voorkomen zonder dat er ook maar iets te zien is aan de huid. De medische term voor jeuk is **pruritus**. Als er ook huidafwijkingen zijn veroorzaakt door de jeuk, zoals jeukbulten, dan wordt ook wel de term **prurigo** gebruikt.



WAT ZIJN OORZAKEN VAN JEUK ?

Droge huid

Een droge huid kan jeuk veroorzaken. Dit speelt vooral bij ouderen, maar ook bij atopisch eczeem.

Een jeukende huidziekte

Er zijn heel veel huidziekten die gepaard gaan met jeuk. De bekendste voorbeelden zijn eczeem, psoriasis, en galbulten (urticaria). Ook schimmelinfecties met Candida kunnen jeuk veroorzaken.

Een infectie met een parasiet

Er zijn huidparasieten die hevige jeuk kunnen veroorzaken, zoals de schurftmijt. Maar ook bij parasitaire infecties die in de tropen zijn opgelopen, zoals worminfecties van de darmen, kan jeuk optreden. De parasieten veroorzaken een allergische reactie, en dit veroorzaakt de jeuk.



Insectensteken

Allerlei stekende insecten kunnen jeuk veroorzaken. Niet alleen muggen, maar ook steekvliegen, knijsjes, vlooiën, mijten en wantsen kunnen steken en jeukbulten veroorzaken. Soms blijft de reactie langdurig bestaan (persistant insect bite).

Geneesmiddelen

Er zijn lijsten vol van geneesmiddelen die jeuk kunnen veroorzaken. Kijk in de bijsluiter of dit als bijwerking wordt genoemd. Maar ook als het niet genoemd wordt kan het geneesmiddel toch de oorzaak zijn. Soms is informatie op internet te vinden door te zoeken op de stofnaam van het geneesmiddel in combinatie met trefwoorden als jeuk, itch, pruritus, prurigo, allergie, allergy, allergic reaction, rash etc. De enige manier om er achter te komen of het geneesmiddel een rol speelt is het te stoppen (minimaal 2 maanden lang) of te vervangen door een middel uit een geheel andere groep.

Interne ziekten

Jeuk kan voorkomen bij een interne ziekte. Dit kan voorkomen bij veel aandoeningen. Er is zelfs een ezelsbruggetje gemaakt (**HUIDPASTA**) om al die ziekten te onthouden.

De **H** staat voor de ziekte van **Hodgkin**, maar eigenlijk worden bedoeld alle hematologische afwijkingen (bloedziekten), zowel goedaardig (polycythemie) als kwaadaardig (lymfomen, leukemie) waarbij wel eens jeuk is beschreven als symptoom.

De **U** staat voor **Uremie** oftewel nierinsufficiëntie. Als de nieren het niet goed meer doen hopen afvalstoffen zich op en die veroorzaken jeuk.

De **I** staat voor **Icterus** oftewel geelzucht, veroorzaakt door een lever die niet goed werkt. Ook dan hopen zich afvalstoffen op die jeuk veroorzaken.

De **D** staat voor **Diabetes** (suikerziekte). Uit latere studies bleek dat diabetes niet zo vaak jeuk veroorzaakt, soms wel indirect vanwege geneesmiddelen die diabetespatiënten gebruiken, of schimmelinfecties van de huid die ze iets vaker hebben.

De **P** staat voor **Psychische** factoren.

De **A** staat voor **Anemie** (bloedarmoede) en daar hoort ook een ijzertekort bij.

De **S** staat voor **Senililas** oftewel ouderdom. Bij ouderen is de huid vaak te droog, en een droge huid kan gaan jeuken.

De **T** staat voor **Toxicodermie** (een huidreactie ten gevolge van geneesmiddelen), en dit komt vaak voor.

De **A** staat voor **Ancylostoma**, en dat is een worminfectie, maar hiermee wordt bedoeld de hele groep van worminfecties, tropische infecties, en ook ziekten als schurft, luizen, vlooiën etcetera.

Dit is de oorspronkelijke uitleg van HUIDPASTA, er zijn ook andere varianten waarbij de A wordt gebruikt voor AIDS, of Andere tumoren, of Andere infectieziekten (herpes), Andere interne ziekten (schildklierziekten), of Anorexia nervosa. Er zijn dus veel interne aandoeningen waarbij jeuk kan voorkomen. Toch komt het maar weinig voor dat bij iemand met jeuk een interne ziekte als oorzaak wordt gevonden. Het is wel verstandig om bij chronische onverklaarbare jeuk wat nader onderzoek te doen, meestal alleen maar bloedonderzoek, om te kijken of er een interne ziekte als onderliggende oorzaak kan zijn.

Oorzaak onbekend

Helaas wordt regelmatig bij chronische jeuk geen oorzaak gevonden. Dit is heel frustrerend, niet alleen voor u maar ook voor uw arts. Op een gegeven moment, als alle mogelijke oorzaken zijn onderzocht en uitgesloten, zult u moeten accepteren dat het een chronisch en onoplosbaar probleem is, en moeten zoeken naar behandelingen die de jeuk dempen (symptoombestrijding).

Psychische factoren

Jeuk kan zeker psychisch zijn. Sommigen krijgen al jeuk door er over te lezen (deze folder bijvoorbeeld of een folder over schurft). Zorgverleners die een patiënt met schurft hebben opgenomen zonder dit te weten krijgen allemaal acuut jeuk als ze de diagnose horen.

Jeuk, wat de oorzaak ook is, begint vaak aan het eind van de dag, als we rustig op de bank zitten. Of 's nachts in bed. Afleiding helpt. Door iets te gaan doen neemt de jeuk af. De andere prikkels maken dat we minder aandacht hebben voor de jeuk prikkels.

Jeuk kan ook voorkomen bij patiënten die psychische problemen hebben. Vaak gebeurt het na een ernstige gebeurtenis (sterfgeval, scheiding, ontslag, etc.), soms is er sprake van stress of een depressie of een psychiatrische aandoening. Jeuk kan ook een bijwerking zijn van geneesmiddelen die zijn voorgeschreven voor psychische klachten.

Neurologische oorzaken

Los van bovengenoemde psychologische effecten kan jeuk ook een neurologische oorzaak hebben: een storing in de zenuwgeleiding of in de hersenen maken dat er een jeukprikkel wordt waargenomen zonder dat er wat aan de hand is. De jeuk lijkt in de huid gevoeld te worden, maar er is in de zenuw iets mis. Een voorbeeld is het beeld dat **neuralgia paresthetica** heet. Hierbij is er een jeukende plek op de rug, vaak net iets onder het schouderblad, en dit wordt veroorzaakt door prikkeling van een zenuw. Een soortgelijke aandoening heet **brachioradiale pruritus**, hierbij zijn zenuwen bekneld geraakt in de buurt van de musculus brachioradialis.

Chronisch krabben

Als u als gewoonte, of ten gevolge van stress de hele tijd op dezelfde plek blijft krabben, dan ontstaat daar een jeukende plek met een verdikte huid (tengevolge van het krabben). Deze plek blijft jeuken en door het krabben wordt het alleen maar erger. Dit heet **lichen simplex chronicus**. Dit soort jeukende plekken zitten vaak bij de polsen of bij de enkels of in de nek (typische plekken waar je goed bij kunt), maar ze kunnen ook bij de geslachtsdelen zitten en rond de anus. Jeuk rond de anus (**pruritus ani**) kan ook nog andere oorzaken hebben.

Zwangerschap

In de zwangerschap komt jeuk vaak voor (circa 50% van de zwangeren). Er kunnen ook huidafwijkingen ontstaan (jeukbulten, galbulten, uitslag, blaartjes). Dit worden de **zwangerschapsdermatosen** genoemd (jeukende huidafwijkingen die ontstaan tijdens de zwangerschap).

HOE WORDT JEUK BEHANDELD ?

Het mooiste zou zijn als er een duidelijke oorzaak voor de jeuk kan worden gevonden, die vervolgens met een simpele behandeling kan worden weggenomen, waarna de jeuk over is. Soms kan dat, bijvoorbeeld als de jeuk werd veroorzaakt door een geneesmiddel dat kan worden gestopt, of door schurft die vervolgens wordt behandeld. Helaas komt het heel vaak voor dat er geen oorzaak kan worden gevonden. Het enige wat dan overblijft zijn behandelingen en maatregelen die de jeuk dempen

Algemene adviezen:

- Probeer niet te krabben, krabben helpt tijdelijk, maar uiteindelijk wordt het er alleen maar erger door
- Smeer er iets op in plaats van te krabben.
- Als het echt niet anders kan, krab dan met een laagje kleding ertussen. Probeer krabben te vervangen door zachtjes op de huid te kloppen, met de vingertoppen te drukken of licht te knijpen.
- Houd de nagels kort en schoon, om schade te beperken als de drang om toch te krabben te groot wordt.
- Jeukt het erg, zoek dan afleiding, probeer u op iets anders te concentreren.
- Voorkom krabben in de nacht: gebruik katoenen handschoenen of iets anders om de nagels af te dekken. Voor babies zijn ook speciale babyhandjes, en katoenen en zijden pyjama's (antikrabpakken).
- Houdt de huid vet, voorkom uitdroging, behandel eczeem of psoriasis goed.
- Vermijd zaken die de huid kunnen uitdrogen: alcohol op de huid, te vaak of te heet douchen, teveel zeep gebruiken, hitte, sauna.
- Vermijd zaken die de huid kunnen irriteren, agressieve producten, geparfumeerde wasmiddelen en toiletartikelen, kriebelende truien, zonverbranding.
- Vermijd sterk gekruide maaltijden, grote hoeveelheden hete dranken en alcoholische drank.
- Vermijd stress.

Behandeling met lokale middelen, aan te brengen op de huid.

- Crèmes, vetcrèmes, zalven, vochtinbrengende lotions. De apotheek heeft producten zoals cetomacrogolcrème, lanettecrème, de vette vaseline-cetomacrogolcrème of vaseline-lanettecrème. Maar het hoeven niet altijd middelen op recept te zijn. Er zijn diverse gerenommeerde merken die uitstekende huidverzorgende producten maken die u bij de supermarkt of drogist kunt kopen.
- Menthol cremes en lotions.
- Capsaïcine-bevattende cremes. Capsaïcine is de branderige stof uit Spaanse peper. Het wekt een sensatie op die de jeuk verdringt.
- Lidocaïne-bevattende producten. Lidocaïne werkt verdovend, maar kan bijwerkingen geven als het teveel gebruikt wordt.
- Zinkoxide. Zinkoxide werkt jeukstillend, beschermend en verkoelend en is zonder recept verkrijgbaar. Het is wit, en dat kan een nadeel zijn, in cosmetisch opzicht. Zinkoxide is er in de vorm van lotion, smeersel, pasta, zalf en crème. Zinkoxidelotion is geschikt voor grote oppervlakken (bijvoorbeeld waterpokken). Het water uit de lotion verdampt. Daardoor voelt de lotion verkoelend aan en werkt jeukstillend. De vaste stof (poeder) uit de lotion blijft als laagje achter op de huid - gebruik de lotion daarom niet op wondjes. Zinkoxide-kalkwaterzalf (ZOK-zalf) en zinkoxidesmeersel worden gebruikt bij nattende huidaandoeningen, en zinkoxidepasta en -zalf bij droge huidaandoeningen. Zinkoxidecrème wordt gebruikt bij eczeem in huidplooien en bij luiereczeem.
- Corticosteroïd crèmes of zalven.

Lichttherapie

Lichttherapie met UV-B of breedspectrum licht (zie folder over lichttherapie) is ook een goede behandeling voor bepaalde vormen van chronische jeuk.

Behandeling met tabletten, geneesmiddelen die u moet innemen.

- Antihistaminica. Dit zijn anti-jeuk tabletten die ook bij galbulten en bij hooikoorts worden voorgeschreven. Deze middelen veroorzaken weinig bijwerkingen en ze helpen soms, maar helaas niet altijd bij jeuk.
- Gabapentine
- Geactiveerde kool
- Prednison
- Ciclosporine
- Thalidomide
- Antidepressiva. Deze middelen grijpen in op de geleiding van jeukprikkelers via de zenuw.

Overigen

Bij insectenbeten of aanraking met brandnetels kan deppen met natuurazijn verlichting brengen.

Sommige patiënten kopen een ruggenkrabber als handig hulpmiddel, maar pas op dat u de huid niet helemaal kapot maakt (en krabben helpt maar tijdelijk, meestal wordt het er erger).

Een koude pakking op de jeukende plek, bijvoorbeeld een iets vochtige washand of handdoek die u eerst een tijdje in de koelkast legt, of een 'coldpack' in een doek of washand kan verlichting geven.

