
HET GEBRUIK VAN ZALVEN EN CREMES

WAT IS EEN ZALF EN WAT IS EEN CRÈME?

Een zalf is een vet smeersel, een crème is een smeersel op waterbasis waaraan een klein beetje vet is toegevoegd. Een crème droogt de huid uit, in tegenstelling tot een zalf.

HOE VERZORGT U EEN DROGE HUID?

Een droge huid geeft jeuk. Jeuk betekent krabben. Krabben verergert vaak de huidaandoening (eczeem, psoriasis). Het is belangrijk om de huid vet te houden. Een neutrale zalf, zoals bijvoorbeeld paraffine-vaseline, mag u onbepert gebruiken om uw huid vet en soepel te houden. Soms is het gebruik van een vette zalf niet prettig omdat het uw huid te veel afsluit. U kunt dan in overleg met uw behandelend arts naar een andere samenstelling van de zalf zoeken, die wel prettig is voor uw huid. Het gebruik van crèmes en body-lotions wordt afgeraden. Deze bevatten namelijk veel water en drogen uw huid te veel uit.

HET DOUCHEN OF BADEN

Soms helpt douchen tegen de jeuk. Alleen is dat vaak van korte duur. Water maakt de huid droog. Het weinige vet in uw huid gaat met het baden verloren. Toch wordt de zalf of crème beter opgenomen in uw huid na het douchen of baden. De volgende adviezen gelden voor het douchen en baden:

- Gebruik een badolie in plaats van zeep. U kunt een badolie, die overigens een reinigende werking heeft, ook onder de douche gebruiken als een vloeibare zeep. Houd u er rekening mee dat uw bad of douche glad kan worden van de badolie;
- Kort douchen of baden; drie tot zeven minuten;
- Niet te warm of te koud water gebruiken. Uw huid wordt anders teveel geprikkeld, waardoor meer jeuk ontstaat.
- zalven ter verzorging van de huid bij voorkeur direct na het afdrogen aanbrengen.

KINDEREN EN WATER

Deze adviezen gelden natuurlijk ook voor kinderen. Toch nog een extra tip voor uw kind bij het zwemmen. Vóór aanvang van het zwemmen uw kind helemaal insmeren met vette zalf (bijvoorbeeld paraffine-vaseline) als beschermlaag. Na het zwemmen uw kind goed afspoelen onder de douche en vervolgens weer invetten om uitdroging van de huid te voorkomen.

HOE GEBRUIKT U EEN HORMOONZALF (CORTICOSTEROID)?

De arts heeft u een hormoonzalf voorgeschreven. Vaak wordt voor een wisseltherapie gekozen: bijvoorbeeld drie dagen achtereen éénmaal daags een hormoonzalf en de overige vier dagen een zalf zonder hormoon. Bij dagelijks gebruik van een hormoonzalf kan er namelijk een bepaalde gewenning optreden.

De hormoonzalf dun op de aangedane huid smeren. Dik smeren geeft geen beter resultaat. De huid neemt namelijk maar een bepaalde hoeveelheid hormoon op. Om te weten hoeveel zalf nodig is per lichaamsdeel, is het onderstaande schema bedacht. Dit schema gaat uit van de vingertop als maateenheid. Een vingertop eenheid (finger tip unit) is de hoeveelheid zalf die past op de top van de wijsvinger. Waarbij een reepje zalf uit een standaard tube wordt uitgeknepen over de gehele lengte van het eindkootje zoals op de foto hier onder. Een vingertop eenheid komt overeen met ongeveer 0.5 gram zalf.



| Aantal vingertopeenheden zalf per lichaamsdeel, voor verschillende leeftijden | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| leeftijd | gelaat en hals | arm en hand | been en voet | romp (voorkant) | romp (achterkant) |
| 3-12 maanden | 1 | 1 | 1.5 | 1 | 1.5 |
| 1-2 jaar | 1.5 | 1.5 | 2 | 2 | 3 |
| 3-5 jaar | 1.5 | 2 | 3 | 3 | 3.5 |
| 6-10 jaar | 2 | 2.5 | 4.5 | 3.5 | 5 |
| volwassenen | 2.5 | 4 | 8 | 7 | 7 |

Een volwassene heeft circa 40 gram nodig om het hele lichaam in te smeren. Een tube van 100 g is dus na 2-3 keer insmeren van het hele lichaam leeg. Op eventuele open plekjes, die bijvoorbeeld ontstaan door krabben, mag u gewoon de voorgeschreven hormoonzalf gebruiken. In de bijsluiters staat vaak anders beschreven. Het woord 'hormoon' heeft vaak een negatieve klank. Als u de hormoonzalf echter verantwoord gebruikt, volgens voorschrift van de arts, kan het u helpen bij uw huidaandoening en heeft het weinig negatieve gevolgen voor uw huid. Helaas heeft een hormoonzalf geen genezende werking, maar een onderdrukkende werking. Als u met de hormoonzalf stopt komt de huidaandoening vaak weer terug.

ALGEMENE OPMERKINGEN OVER HET GEBRUIK VAN HORMOONZALF

- Het gezicht is gevoelig voor de bijwerking van de hormoonzalf. Met name het dun worden van de huid en het ontstaan van rode vaatjes. Vaak wordt een lichtere concentratie hormoonzalf voorgeschreven voor éénmaal daags gedurende drie dagen;
- In de ogen mag u geen hormoonzalf smeren. Op de oogleden mag u het eventueel wel gebruiken, natuurlijk op voorschrift van de arts;
- Het is beter om geen hormoonzalf in de gehoorgang te gebruiken in verband met het dunner worden van het trommelvlies;
- Bij een mogelijke schimmelinfectie (bijvoorbeeld zwemmerseczeem) mag u geen hormoonzalf gebruiken, dit verergert namelijk de schimmelinfectie. Ook bij een koortslip moet u rond het gebied waar de koortsuitslag zit geen hormoonzalf aanbrengen.

HORMOONZALF BIJ KINDEREN

Ouders vinden het vaak vervelend om een hormoonzalf bij kinderen te gebruiken. Soms is het niet te vermijden. De last van de huidaandoening (bij kinderen vaak eczeem) kan zo hevig zijn dat uw kind achter blijft in zijn ontwikkeling. De jeuk en het krabben beheersen zijn leven. Verantwoord gebruik van de hormoonzalf is dan een uitkomst. Het onderdrukt het eczeem en de jeuk. Uw kind komt dan vaak weer aan andere dingen toe. Als uw kind bolhoedwratjes heeft, ook wel waterwratjes genoemd, mag u geen hormoonzalf gebruiken. De hormoonzalf bevordert namelijk het aantal en de groei van de wratjes. Bij jonge kinderen wordt de huid niet zo gauw dun. De mogelijke bijwerking van (te)veel hormoonzalf gedurende een langere periode is een groeiachterstand. Zodra de hormoonzalf gestopt wordt haalt uw kind zijn achterstand weer in. Belangrijk is dat regelmatig, ieder half jaar, lengte en gewicht van uw kind wordt bepaald. Dit kan gebeuren bij de huisarts, de specialist of bij het consultatiebureau.