

## Droge huid en atopisch eczeem

Atopisch eczeem komt veel voor bij zuigelingen. Droge huid hebben veel mensen, vaak door familiale aanleg. Een paar eenvoudige maatregelen kunnen helpen in beide gevallen de hinder te verzachten.

### Wat is atopisch eczeem?

Atopisch eczeem, ook wel atopische dermatitis genoemd, is een huidziekte. Ze treft vooral jonge kinderen van drie maanden tot twee jaar. De ziekte uit zich door droge vlekken in het gezicht, op de wangen en op het voorhoofd. De rode vlekken kunnen vocht afscheiden of schilferen. Ze jeuken erg. Deze vorm van eczeem doet zich dus voor bij kinderen die zelf aanleg hebben voor allergieën en de symptomen daarvan: astma, allergische neusverkoudheid... Het gaat om een chronische ziekte die verloopt in opstoten. Tussen twee aanvalperiodes in neemt de ziekte af en genezen de letsels gedeeltelijk. Deze remissies kunnen een paar weken duren, soms zelfs een paar maanden. Na een paar jaar neemt de ziekte van uw kind spontaan af, meestal rond 5 à 6 jaar. Erfelijke factoren spelen een rol bij de ziekte. In 60% van de gevallen heeft een kind met deze ziekte ten minste één ouder die gevoelig is voor allergieën.



### Wat veroorzaakt de verergering ?

Bepaalde factoren kunnen een opstoot veroorzaken, zoals warmte, zweet, stress, een droge huid, een allergie (bijvoorbeeld voor een wasmiddel of wasverzachter)... Het is belangrijk deze factoren te identificeren om ze te kunnen uitschakelen.

### Hoe behandel ik atopisch eczeem of droge huid ?

U moet regelmatig vocht inbrengende crèmes smeren (“hydrateren”). Volg daarbij de aanbevelingen van uw arts of apotheker. Gebruik een voorgeschreven crème nooit voor iemand anders, zelfs als de symptomen identiek zijn. Het wordt eveneens aangeraden badolie te gebruiken en te warme baden te vermijden (nooit meer dan 33°C). Baden mogen ook niet te lang duren (maximaal 5 minuten). Bepaalde jeuk- en eczeemwerende zalven kunnen worden voorgeschreven. Respecteer bij het gebruik daarvan nauwgezet de voorschriften van uw arts. Vaak zullen de sterke zalven maar voor korte tijd gebruikt worden, en mag u nadien weer verminderen.

### Welke voorzorgsmaatregelen kan ik nemen?

Wat wasmiddelen betreft: het is raadzaam wasverzachters te vermijden en kleding goed te spoelen met schoon water. Het wordt afgeraden kleding tijdens het pollenseizoen in de buitenlucht te laten drogen. Wat kleding betreft worden wol en synthetisch materiaal afgeraden. Wol kan de huid irriteren en transpiratie wordt slecht geabsorbeerd door synthetisch materiaal. Dit kan irritatie bevorderen. Katoen en zijde worden daarom aangeraden. Geef de voorkeur aan loszittende kleding, die wrijving (en daardoor eventuele irritaties) en transpiratie beperkt. Vermijd gewone zeep en geef de voorkeur aan extra vette of zure zeepsoorten, die vloeibaar of vast kunnen zijn.

Breng na het wassen een vochtinbrengende crème aan om de natuurlijke vochtigheid van de huid te bewaren.

Eczeem kan ook op de voeten voorkomen. Hoge schoenen (rubberen of leren laarzen...) moeten worden vermeden.

Het is raadzaam de slaapkamer van een kind met atopisch eczeem niet teveel te verwarmen. Gebruik een luchtbevochtiger als de lucht te droog is. Personen met een koortslip (herpes) mogen een atopisch kind absoluut nooit kussen. Raak de wratten van anderen of uzelf niet aan, voordat u het kind met eczeem aanraakt. Was uw handen wanneer dit toch gebeurd is. Deze kinderen zijn immers gevoeliger voor bepaalde ernstige vormen van herpes en wratten