

Specifieke allergische aandoeningen

Constitutioneel eczeem

Deze huidaandoening, ook wel *atopisch* of *erfelijk eczeem* of *dermatitis* genoemd, is een schilferende, jeukende huidaandoening die vrijwel altijd in de eerste levensjaren, vaak zelfs in de eerste maanden, tot uiting komt. Constitutioneel eczeem komt bij 5 tot 15 procent van de kinderen voor. Bij 90 procent van de kinderen begint de ziekte in de eerste drie levensjaren.

Verschuifsel

De huidafwijkingen worden gekenmerkt door roodheid, blaasjes, korstjes, pukkels en schilfers. Bij de zuigeling zit het eczeem meestal in het gezicht. Het gaat veelal om een wat nattend eczeem, ook wel *dauwworm* genoemd. Het eczeem breidt zich langzaam uit naar de romp, armen en benen. Na het tweede jaar beperkt het eczeem zich vaak tot het gezicht, de nek, achter de oren, de knieholten, de elleboogsplooiën, polsen en enkels. Het eczeem is dan ook droger van karakter. In de puberteit zijn vooral het gezicht, de hals en de nek aangedaan. In de loop van de jaren neemt het eczeem gelukkig weer af. Bijna de helft van de kinderen is vóór hun zevende klachtenvrij en ongeveer 75 procent is dat vóór de puberteit. Na het 30e-40e levensjaar komt constitutioneel eczeem relatief weinig voor, en dan vrijwel uitsluitend in de vorm van handeczeem.

De belangrijkste kenmerken van constitutioneel eczeem zijn een droge huid en jeuk. Vooral de jeuk kan een moeilijk te verdragen symptoom zijn, dat nog eens wordt verergerd door krabben. Kinderen hebben ook vaak neusklachten en astma, de andere uitingen van het atopisch syndroom. Meestal komen deze klachten ook in de familie voor.

Oorzaken

Bij constitutioneel eczeem kunnen verschillende oorzaken een rol spelen:

- **Erfelijke factoren**

Vaak zijn meerdere genetische (erfelijke) factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een droge huid bij het kind. Er zijn weefselspecifieke huidgenen die de mate van vetheid van de huid bepalen. De huidbarrière, de eerste verdedigingslinie tegen 'in-dringers', is bij kinderen met eczeem verstoord. Water zal sneller uit de huid verdampen en irriterende stoffen zullen sneller tot een verergering van het eczeem kunnen leiden. Ten tweede zijn



er zogenaamde immuunregulatiegenen betrokken bij de ontstekingsreactie in de huid en ten slotte zijn er ook atopiegenen ontdekt die ervoor zorgen dat een kind meer risico loopt op het ontwikkelen van een allergische aandoening zoals eczeem, astma en hooikoorts. Waarschijnlijk wordt het uiteindelijke ziektebeeld van het eczeem bepaald door een combinatie van deze genen, samen met de volgende omgevingsfactoren:

- **Voedselallergie**

Voedselallergie kan op jonge leeftijd (meestal niet bij volwassenen) een belangrijke rol spelen. Koemelk, kippenei, pinda en noten zijn de voornaamste allergenen. Een allergie voor koemelk en kippenei is meestal van voorbijgaande aard en verdwijnt binnen drie tot vijf jaar. Pinda- en notenallergie kan echter het gehele leven blijven bestaan. Overigens verdwijnt eczeem niet volledig door gebruik van diëten. Dit geeft aan dat eczeem door meerdere factoren wordt bepaald. Van de kinderen met eczeem die jonger zijn dan vier jaar heeft 30 tot 40 procent een voedselallergie.

- **Allergie voor inhalatieallergenen**

De meeste kinderen met constitutioneel eczeem reageren in een huidtest op allergenen als huisstofmijt, pollen en huidschilfers van huisdieren. Vroeger werd gedacht dat deze allergenen geen rol spelen bij het eczeem, maar langzamerhand wordt duidelijk dat dit juist wel het geval kan zijn.

- **Irriterende prikkels**

Kenmerkend voor de patiënt met eczeem is dat hij minder goed irriterende stoffen verdraagt. Wol, zepen, badschuim en wasmiddelen kunnen de klachten verergeren. Ook warmte en zweet kunnen de huid irriteren.

- **Andere factoren**

Psychische stress, hormonale invloeden (zoals in de puberteit of bij menstruatie) en infecties kunnen het eczeem verergeren. Ook zijn er vaak seizoensinvloeden aanwezig. Sommige kinderen hebben vooral klachten in de winter, anderen juist in een warme zomer.

De diagnose ‘constitutioneel eczeem’ wordt gesteld aan de hand van klachten en verschijnselen die de patiënt laat zien. Jeuk als hoofdklacht, de (plaats van de) huidafwijkingen en het aanwezig zijn van allergie in de familie zijn doorslaggevend.

Behandeling

Bij de behandeling van constitutioneel eczeem zijn de volgende maatregelen zinvol:

Bestrijding van een droge huid

Omdat een droge huid gevoeliger is voor prikkels, is het van belang te voorkomen dat de huid te sterk uitdroogt. Door warmte wordt de huid droger. Het is daarom van belang niet te warm en te lang te douchen. Gebruik van badolie kan de huid vochtig houden. Neutrale zalven of crèmes kunnen droogte van de huid eveneens tegengaan. De huid van een eczeempatiënt mist de normale vetlaag en deze moet dan ook dagelijks, door het kind zelf of door de ouders, worden aangevuld met de volgende vet-inbrengende basiszalven (gerangschikt van zeer vet naar minder vet):

- paraffine vaseline in gelijke delen
- 10% paraffine in cetomacrogolzalf
- Cetomacrogolcrème, lanette wascrème met vaseline
- Cetomacrogolcrème, lanette wascrème
- Lotion

Bestrijding van jeuk

Leven met jeuk, elke dag opnieuw, is geen gemakkelijke opgave. Kinderen met chronisch eczeem kunnen jeuk over hun hele lichaam hebben. Ook kan jeuk vooral op bepaalde plekken voorkomen, meestal daar waar de huidaandoening het meest zichtbaar is. Jeuk in de huidplooiën (polsen, ellebogen, knieën) en aan de handen komt vooral voor. Wat precies de oorzaak is van jeuk, is onbekend. Wel is bekend dat verschillende factoren jeuk kunnen verergeren. Dit kan per persoon verschillend zijn. Bekende factoren zijn: water, zeep, droge lucht, warmte, transpiratie, wol, alcohol en de algehele conditie. Ook de psychische gesteldheid kan van invloed zijn op jeuk. Zo kunnen bijvoorbeeld spanningen of stress jeuk verergeren.

Iedere patiënt beleeft de jeuk anders en gaat er anders mee om. Veel verschillende factoren, zoals leeftijd, geslacht, religie, werk, culturele en sociale achtergrond, familie en vrienden, kunnen van invloed zijn op de manier waarop de patiënt met de jeuk omgaat.

De gevolgen van jeuk zijn voor iedereen verschillend. Jeuk kan het dagelijks leven ingrijpend beïnvloeden. Krabben kan even helpen om de jeuk te verminderen. Door veel te krabben kan de huid echter kapotgaan. De huidaandoening verergert dan en de jeuk neemt toe.

Zo ontstaat een vicieuze cirkel van jeuk – krabben – jeuk. Jeuk en krabben kunnen ook aanleiding geven tot spanningen in de directe omgeving van het kind of tot geïrriteerde reacties van ouders, andere familieleden of kennissen. Door deze spanningen kan de huidaandoening weer verergeren, waardoor de jeuk weer toeneemt... Opnieuw ontstaat een vicieuze cirkel: jeuk – krabben – spanningen – jeuk.

Door de jeuk kunnen er ook slaapproblemen ontstaan. Dit kan ertoe leiden dat de patiënt overdag moe is en zich niet kan concentreren. Door schaamtegevoelens over de jeuk en het krabben kunnen de sociale activiteiten wellicht afnemen, waardoor eenzaamheid of verveling kan toeslaan.

Tegen de jeuk kunnen moderne antihistaminica – middelen die de werking van de eerder genoemde histamine tegengaan of tegenhouden – worden voorgeschreven. Deze helpen echter vaak onvoldoende en moeten dan hoger gedoseerd worden. Verderop in dit hoofdstuk staan tips om de jeuk zo veel als mogelijk is zelf te bestrijden.

Behandeling van de ontsteking in de huid

Vaak is een korte of langere behandeling met corticosteroïdhoudende (hormoon)zalven of crèmes noodzakelijk. Corticosteroïden – bijnierschors hormonen die ontstekingsreacties tegengaan – zijn onder te verdelen in vier klassen:

- Klasse-1-corticosteroïden, zoals hydrocortisonacetaat 1%, worden gebruikt bij milde klachten en/of in het gezicht.
- Bij onvoldoende resultaat of bij meer ernstige klachten kunnen klasse-2-corticosteroïden worden toegepast. Een voorbeeld hiervan is triamcinolonacetonide 0,1%.
- Bij ernstig eczeem worden klasse-3-corticosteroïden als betamethason-17-valeraat 0,1% voorgeschreven.
NB. Over het algemeen kunnen klasse-1- en 2-corticosteroïden veilig gebruikt worden, ook bij kinderen.
- Langdurige behandeling met sterk werkende klasse-3- en 4-corticosteroïden kan aanleiding geven tot lokale bijwerkingen, zoals het dunner worden van de huid, streepvorming op de huid, vaatverwijding en bloeditstortinkjes. Bij een goede begeleiding door een arts of dermatologieverpleegkundige hoeft men echter niet beducht te zijn voor deze bijwerkingen.

Vooral de lagere klassen hormoonpreparaten zijn veilig, ook bij jarenlang gebruik, mits toegepast volgens instructie en met zogenaamde stopdagen.

Teerzalven zijn goede alternatieven voor of aanvullingen op de corticosteroïdtherapie. Nadelen die aan teerzalven kleven, zijn de verkleuringen van de kleding en de geur.

Afbouwschema's

In de beginfase van het eczeem geeft de arts het advies een- en soms tweemaal per dag te smeren. Smeer de hormoonzalf alleen op de plekken waar het eczeem zit. Zijn er over een groot gedeelte van het lichaamsdeel veel kleine plekkjes eczeem, smeer dan het hele lichaamsdeel in.

Na enkele dagen tot een week ziet men meestal een duidelijke

verbetering. Stop nooit ineens met het smeren van hormoonzalf. Bedenk dat men tegen de buitenkant van de huid aankijkt. De huid bestaat uit een aantal lagen en het is zinvol om ook de onderste huidlaag te bereiken. Stopt men zodra men aan de oppervlakte geen aangedane plekken meer ziet, dan kan het eczeem snel terugkomen. Voordat de behandeling afgebouwd kan worden, moet de huid echt voldoende hersteld zijn. Criteria hiervoor zijn: de roodheid is afgenomen, de huid voelt gladder aan en de jeuk is verminderd.

- zalf twee keer per dag; ga naar één keer smeren per dag; blijft dit goed gaan, ga dan over op:
- twee dagen stoppen (d.w.z. geen hormoonzalf smeren), vijf dagen wél hormoonzalf smeren;
- drie dagen stoppen (geen hormoonzalf smeren), vier dagen hormoonzalf smeren, enzovoort.

Bouw af tot u uitkomt op 0 of enkele dagen smeren in de week, bijvoorbeeld alleen in het weekend. Dit kunt u zo maandenlang volhouden. Bij veel kinderen kun je afbouwen naar 0 dagen, al zijn er ook kinderen bij wie het niet lukt om naar 0 dagen af te bouwen en dan moet men dus één tot twee dagen per week blijven smeren.

Naast het minder vaak gaan smeren, kan men ook afbouwen door over te stappen op een minder sterke hormoonzalf – dus van klasse 3 naar klasse 2. Bouw niet verder af als er geen verbetering te bespeuren valt of als men merkt dat het eczeem weer in alle hevigheid terugkomt.

Bij opvlammen van het eczeem wordt geadviseerd terug te keren naar het beginschema. Is de huid weer rustig, dan kan men opnieuw beginnen met afbouwen. Het hieronder staande afbouwschema is een globale handleiding, uiteraard zijn er individuele variaties mogelijk:

Start met 2x daags gedurende één week en dan afbouwen

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
week 1	x x	x x	x x	x x	x x	x x	x x
week 2	x	x	x	x	x	x	x
week 3			x	x	x	x	x
week 4				x	x	x	x
week 5					x	x	x
week 6						x	x
week 7							x

Fingertip-unit als maateenheid voor zalven

Om te weten hoeveel medicinale zalf nodig is per lichaamsdeel, is het onderstaande schema gemaakt. Dit schema gaat uit van de vingertop als maateenheid. 1 FTU (= Fingertip unit) = ongeveer 0,5 gram zalf (zie figuur 3). Bron: www.umcutrecht.nl/subsite/eczem-kinderen.

	hoofd/hals	arm/hand	been/voet	buik	rug	hele lichaam ...FTU	per week ...gram bij 1x p/d smeren
3-12 mnd	1	1	1,5	1	1,5	8,5	30 gram
1-2 jaar	1,5	1,5	2	2	3	13,5	50 gram
3-5 jaar	1,5	2	3	3	3,5	18	65 gram
6-10 jaar	2	2,5	4,5	3,5	5	24,5	85 gram
volwassene	2,5	4	8	7	7	40	140 gram

Vermijden van allergische en niet-allergische prikkels

De patiënt moet proberen prikkels, zoals wollen kleding, zeep (behoudens neutrale zeep) zo veel mogelijk te vermijden. Bij een deel van de kinderen met hardnekkig eczeem kan onderzoek naar voedselallergie en het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen van betekenis zijn. Bij een allergie voor dieren of huisstofmijten zijn saneringsmaatregelen vooral van belang omdat er dan naast eczeem vaak ook astma en neusklachten zijn.

Lichttherapie

Het is bekend dat zonlicht een gunstig effect heeft op eczeem. In het geval van ernstig eczeem kan aanvullende uv-lichttherapie bij de dermatoloog worden toegepast.

Bestrijding van infecties

Een eczematuze huid kan gemakkelijk geïnfecteerd raken. Een huid die geïnfecteerd is door de huidbacterie *Staphylococcus aureus* wordt gekarakteriseerd door natten (vochtafscheiding uit het eczeem), korsten (ingedroogd vocht) en pusvorming. Behandeling met antibiotica (hetzij lokaal, hetzij in tabletvorm) kan noodzakelijk zijn. Soms worden huidinfecties veroorzaakt door het herpesvirus of door schimmels. De behandeling moet dan ondersteund worden met antivirale- of antischimmeltherapie.

Omgaan met constitutioneel eczeem

De behandeling van eczeem houdt niet op met het geven van zalven. Constitutioneel eczeem is een lastige aandoening. De patiënt wordt soms gekweld door ondraaglijke jeuk. Vooral 's nachts kan de jeuk een groot probleem vormen. De stress die hieruit voortkomt, kan weer aanleiding zijn tot meer jeuk. Kin-

deren kunnen door de omgeving afgewezen worden vanwege de huidafwijkingen. Evenals bij astma is het niet altijd makkelijk te accepteren dat men een chronische aandoening heeft. Hoewel de zalftherapie effectief kan zijn, raken kinderen en ouders vaak teleurgesteld in de medicatie, omdat de huidafwijkingen weer terugkeren. In een aantal gevallen zijn alle toegepaste maatregelen onvoldoende. De patiënt moet dan toch zien te leven met een dergelijke situatie. Voor uitleg, informatie en begeleiding kan de behandelend arts worden aangesproken. Soms is dat niet voldoende. Voorlichting door een dermatologieverpleegkundige, maar ook contact met lotgenoten is van belang; zie de patiëntenverenigingen (hoofdstuk Adressen).

Tips voor het omgaan met jeuk

1. Zorg voor een goede behandeling van de huidaandoening. Een goede (uitvoering van de) behandeling van de huidaandoening is het belangrijkste middel tegen de jeuk. Naast middelen tegen de huidaandoening zelf zijn er medicijnen en zalven die de jeuk kunnen verminderen. Uw arts adviseert u hierover. De instructieassistente kan u adviezen geven over de 'techniek' van het zalven.

2. Let op de dagelijkse huidverzorging. Dagelijkse huidverzorging is belangrijk bij de behandeling van jeuk. Let op het volgende:

- Douche niet te lang (5 tot 10 minuten).
- Gebruik lauw water (maximaal 30 °C).
- Gebruik een zeepvervanger, zoals ongeparfumeerde badolie of een 'zeep zonder zeep'.
- Droog uw huid deppend af.
- Verzorg de huid met de voorgeschreven zalf.

3. Neem maatregelen die de jeuk tijdelijk verlichten.

- Zalf met onderhoudszalf; gebruik vette zalf naarmate de huid droger is.
- Na het douchen of baden: de huid droog deppen en direct inzalven.
- Koel de huid met lauw water, koude omslagen, een ventilator, koele, wijd vallende kleding, door te blazen op de huid of naar buiten te gaan.
- Gebruik ijspakkingen ('cold-packs') als de jeuk op een klein gebied voorkomt.
- Doe een doek of washandje om de 'cold-pack', plaats de 'cold-pack' nooit direct op de huid.

4. Vermijd factoren die de jeuk verergeren.

Het is belangrijk na te gaan welke factoren de jeuk verergeren en hoe u die factoren kunt vermijden.

- Vermijd warmte door het dragen van luchtige, koele kleding en door de verwarming thuis niet te hoog te zetten.
- Douche direct na hevig transpireren en verzorg vervolgens de huid.
- Vermijd het dragen van knellende of ruwe, prikkelende kleding als wol; draag liever katoen.
- Draag vooral vochtdoorlatende kleding, dus geen nylon stoffen.
- Bedek de huid, vooral 's nachts: een ontblote huid kan de jeuk verergeren; neem bijvoorbeeld vochtige katoenen omslagen of doe een pyjama aan.
- Wees matig met alcohol.
- Zorg voor een goede conditie door voldoende slaap.
- Spoel uw kleding na het wassen zorgvuldig uit zodat er geen zeepresten achterblijven.
- Droge lucht kan jeuk verergeren, bijvoorbeeld door de airconditioning; zorg voor een goede ventilatie en hang waterbakjes aan de verwarming (als die aanstaat).
- Ga voorzichtig om met chemische oplossingen: die kunnen de jeuk verergeren; bescherm uw huid en draag zonodig handschoenen of een mondmasker.

5. Jeukdagboek

In een 'jeukdagboek' kunt u per dag de volgende onderwerpen beschrijven:

- de tijdstippen waarop de jeuk het ergst is,
- de hevigheid van de jeuk,
- de gevolgen van de jeuk,
- de mogelijke oorzaken van de optredende jeuk.

Door dit elke dag te beschrijven wordt u zich meer bewust van de jeuk en van de gevolgen die deze voor u heeft. Ook kunt u nagaan of de maatregelen die u genomen heeft effect sorteren. Zo kan het dagboek u helpen beter met de jeuk om te gaan. Als u zich bewust bent van het feit dat u ook wel uit gewoonte krabt, dus zonder echt last van de jeuk te hebben, kunt u deze gewoonte proberen te veranderen, door een andere, onschuldiger gewoonte aan te nemen zoals het spelen met een poppetje, een knuffel of knickers of uw wijsvinger tegen uw duim drukken.

Patiëntenvereniging / internetinformatie

De Vereniging voor mensen met Constitutioneel Eczeem zorgt voor voorlichting en lotgenotencontact. Speciale aandacht is er voor de ouders van kinderen met eczeem. Voor de kinderen zelf wordt onder meer een zomerkamp georganiseerd. Zie verder bladzijde 83. Inlichtingen: www.vmce.nl

Voedselallergie

Inleiding, definities

Men spreekt van *voedselovergevoeligheid* wanneer iemand een bepaald voedingsmiddel niet kan verdragen. Deze definitie omvat een groot aantal, zeer uiteenlopende ziektebeelden. Bij voedselallergie is er sprake van een immunologisch proces, dat wil zeggen, iemand krijgt klachten door het nuttigen van een voedingsmiddel waartegen die persoon allergische (IgE-)antistoffen heeft aangemaakt. Deze antistoffen reageren vervolgens met zeer kleine hoeveelheden van het desbetreffende voedingsmiddel en veroorzaken dan binnen korte tijd allergische klachten.

Bij *voedselintolerantie* zijn er geen antistoffen in het spel, maar kan het bijvoorbeeld gaan om een enzymtekort (lactose-intolerantie, glutenovergevoeligheid) of om een overgevoelig reageren op een bepaalde chemische stof in de voeding (zoals histamine of biogene amine).

Men spreekt van *voedselaversie* wanneer iemand een sterke tegenzin heeft tegen bepaald voedsel. Deze aversie heeft meestal een psychologische oorzaak.

Toxische overgevoeligheidsreacties (voedselvergiftiging) ten slotte zijn reacties veroorzaakt door consumptie van bederfelijke waar of giftige planten.

Voedselallergie komt voor bij ongeveer 4 tot 6 procent van de jonge kinderen. Het percentage ouders dat ervan overtuigd is dat hun kind een voedselallergie heeft, ligt op 12 à 25 procent. De schattingen over het voorkomen van voedselallergie bij volwassenen variëren van 0,5 tot 2 procent. Bij ongeveer driekwart van de kinderen met een voedselallergie die zich vóór het eerste levensjaar heeft gemanifesteerd, verdwijnt die allergie vóór het vijfde levensjaar (vooral bij koemelkallergie en kippenei-allergie). Een op latere leeftijd ontstane allergie (zoals voor vis, pinda en noten) blijft in de meeste gevallen levenslang aanwezig.

Voedselallergie

De verschijnselen van voedselallergie

De klachten kunnen zich in vrijwel alle organen voordoen:

- **in het maagdarmlkanaal:**

direct na het nuttigen van het voedingsallergeen kan er in de mond het zogenaamde 'oraal allergiesyndroom' ontstaan. Dit zijn klachten van jeuk in de lippen, de mond of het gehemelte, zwelling van lippen, tong of gehemelte en, in ernstige gevallen, zwelling van het strottenhoofd (glottisoedeem). Daarnaast kunnen, binnen het eerste uur na het eten, klachten van de maag (pijn, zuurbranden, misselijkheid, braken) en de darmen (koliekpijn, krampen, diarree, bloed bij de ontlasting) optreden.