

Acne vulgaris, kort **acne** genoemd, is een aandoening met verstopte en ontstoken talgklieren

wat is het?

Hoe herken ik acne?

Acne komt meestal voor in het gezicht, op de rug en op de borst. Op het behaarde hoofd, het voorhoofd, de neus en de kin (de T-zone) komen vaak extra actieve talgklieren voor.

Acne heeft verschillende verschijningsvormen:

- mee-eters (comedonen),
- rode bultjes (papels),
- puistjes (pustels),
- onderhuidse ontstekingen (noduli en cysten).

Dit in wisselende combinaties en in verschillende mate van ernst. Wanneer acne niet meer actief aanwezig is, kunnen restverschijnselen zichtbaar zijn, zoals acnelittekens en vlekken.

Wat zijn de oorzaken?

De precieze oorzaak van acne is niet bekend. Maar duidelijk is dat acne ontstaat door een combinatie van factoren. De vier belangrijkste factoren zijn:

- toegenomen talgproductie,
- versnelde afschilfering van de huid,
- aanwezigheid van bacteriën in de talgklier,
- vrijkomen van stoffen die een ontsteking veroorzaken.

Hormonale processen kunnen acne beïnvloeden, erfelijkheid speelt een rol en diverse geneesmiddelen hebben acne als mogelijke bijwerking.

Lees meer over acne en vind een huidtherapeut bij u in de buurt via **huidtherapie.nl**

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)
Postbus 693
4200 AR Gorinchem
T 0183 82 29 55
E info@huidtherapie.nl
W www.huidtherapie.nl



Voor informatie en/of een consult neemt u contact op met:



a. zuiderent - huidtherapeut

koning Gustaafweg 2-zierikzee
0111-401054
www.dermiz.org

Acne

lekker in je vel
met de huidtherapeut



NEDERLANDSE VERENIGING VAN
HUIDTHERAPEUTEN





Sam Batink (23)

"Natuurlijk had ik last van de ontstekingen in mijn gezicht. Ik voelde bij elk exemplaar het hele proces van begin tot eind. En als ik met mensen in gesprek was, zat de acne mij in de weg. Achteraf gezien beïnvloedden die ontstekingen me meer dan ik me realiseerde. Daarom raad ik iedereen aan er iets aan te doen."

'Dit had ik eerder moeten doen'

welke vormen van acne zijn er?

Acne vulgaris: 'Vulgaris' is Latijn voor 'gewoon'. Het is de meest voorkomende vorm en kan alle typische kenmerken van acne vertonen; meestal in een vrij milde vorm.

Acne conglobata: zeer heftige ontstekingen van de talgklieren. Dit leidt tot dikke rode en pijnlijke bobbels (infiltraten), meestal op de rug.

Acne fulminans: zeer heftige (en zeldzame) vorm. Start heel plotseling, geeft zeer heftige talgklierontstekingen en het gevoel ziek te zijn. Malaise, gewichtsverlies, gewrichts- en spierpijn komen voor.

Acne infantum of **baby-acne:** kleine acne-puistjes in het gelaat van pasgeboren baby's. De zwangerschapshormonen die nog in het babybloed aanwezig zijn, veroorzaken dit. De verschijnselen zijn bijna altijd mild en verdwijnen vanzelf.

Acne ectopica (hidradenitis suppurativa): de ontstekingen komen voor in de liezen en de oksels. Ze kunnen langdurig aanwezig zijn en zich in de huid uitbreiden.



De huidtherapeut:

'Een goede huidhygiëne is de basis voor herstel. Ga niet zelf met de puistjes aan de gang, want voor je het weet, ontstaan littekens. Een diepe reiniging en gerichte behandeling vermindert de ontstekingen en helpt de huid zich te herstellen. Een verwijzing hiervoor is niet nodig en wanneer dat nodig is, werkt de huidtherapeut samen met een dermatoloog.'

'Een reactie zoals die van Sam hoor ik vaker; het behandel-effect gaat verder dan de huid'

wat doet de huidtherapeut?

De huidtherapeut behandelt alle vormen van acne en acnelittekens, vaak met een combinatie van deze methoden:

- huidmassage voor een betere doorbloeding
- reiniging van de huid: handmatig en met een peeling
- microdermabrasie om de celvernieuwing te stimuleren
- licht- en lasertherapie voor een gerichte aanpak van ontstoken klieren
- medische camouflagetherapie
- adviezen en zelfmanagement

Wanneer de huid het nodig heeft, werkt de huidtherapeut samen met een dermatoloog.

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)

De NVH is de beroepsvereniging van de huidtherapeuten in Nederland. De NVH ontwikkelt kwaliteitsbeleid, organiseert bij- en nascholingsprojecten, is aangesloten bij de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijn (KCP) en de NVH is vertegenwoordigd in de Stichting Kwaliteitsregister Paramedici (KP).

Kijk voor meer informatie over acne en huidtherapie op **huidtherapie.nl**

wat kan ik zelf doen?

- Was uw huid voorzichtig (niet schrobben!) met lauw water en een zeep waarvan de pH-waarde (zuurgraad) niet hoger is dan 5.
- Kies bij make-up en zonbescherming voor producten op waterbasis.
- Draag geen strakke, synthetische kleding.
- Elke dag schone bovenkleding, washand, handdoek, kussensloop en nachtkleding.
- Goede nachtrust, veel bewegen, gezonde voeding.

U bent ook zonder verwijzing welkom

U bent van harte welkom bij de huidtherapeut, ook zonder verwijzing. De vergoedingen verschillen sterk per zorgverzekeraar. Uw eigen zorgverzekeraar vertelt u welke rechten op vergoeding u heeft.