

## NHG-PATIËNTENFOLDER

### Jeugdpuistjes

Versiedatum: november 2009

#### Wat zijn het?

Jeugdpuistjes worden ook wel 'acne' genoemd. Bijna iedereen heeft wel eens jeugdpuistjes gehad.

Meestal krijgen mensen de puistjes tussen hun vijftiende en vijfentwintigste jaar, maar ze komen ook daarna nog voor. Sommige mensen hebben er meer of langer last van dan anderen.

In de huid zitten miljoenen heel kleine kliertjes die talg maken. Talg is een vette stof die via kleine openingen in de huid, de poriën, naar buiten komt. Talg vormt een beschermend laagje op de huid. Soms raken de talgkliertjes verstopt of ze gaan ontsteken. Dan ontstaat een mee-eter of een puistje. Acne zit meestal in het gezicht, maar soms ook op de rug, schouders of borst.

#### Waarom komt het?

De opening van een talgkliertje kan verstopt raken, bijvoorbeeld door een propje ingedroogd talg of oude huidcellen. U ziet dan een klein zwart puntje in de huid, een mee-eter. Een verstopt talgkliertje kan ontsteken. Een puistje met een geel kopje is het gevolg. Het is niet bekend waarom de één wel last heeft van jeugdpuistjes en de ander niet. Bij jongeren in de puberteit zijn hormoonveranderingen vaak de oorzaak. Vrouwen krijgen soms meer puistjes rond de menstruatie.

Acne wordt erger door wassen met zeep, door aan de huid te peuteren, te drukken of te wrijven en door make-up. Acne kan ook toenemen door bepaalde medicijnen en door een combinatie van zonlicht en vochtige warmte. Sommige mensen werken met chemische stoffen die acne bevorderen.

Het is niet waar dat puistjes veroorzaakt worden door te weinig wassen, veel of weinig vrijen, masturberen, stress of door bepaalde voeding.

#### Kan het kwaad?

Acne is een onschuldige aandoening. Maar sommige mensen schamen zich ervoor. Acne gaat meestal na een paar jaren vanzelf over. Wel kunnen er soms littekens achterblijven.

#### Wat kunt u er zelf aan doen?

- Was uw huid met lauw water en zo min mogelijk met zeep. Dep uw huid voorzichtig droog; wrijven irriteert de huid.
- Gebruik liever geen make-up op de plaatsen waar puistjes zitten. Als u toch graag make-up wilt gebruiken, neem dan producten op waterbasis.
- Verwijder make-up niet met een reinigingsmelk, maar met lauw water.
- Blijf zoveel mogelijk van mee-etters en puistjes af. Uitknijpen of -drukken kan littekentjes of nieuwe puistjes veroorzaken. Wilt u mee-etters toch uitdrukken, gebruik dan een 'comedonen-lepeltje'. Dit is een soort lepeltje met een gaatje in het midden, verkrijgbaar bij de drogist. Mee-etters laten zich gemakkelijker uitdrukken, als u de huid even weekt met warm water.
- Er zijn veel middeltjes tegen jeugdpuistjes verkrijgbaar, maar ze helpen lang niet altijd. Wat bij de één wel lijkt te helpen, kan bij de ander de acne juist verergeren.
- Van middelen die benzoylperoxide of salicylzuur bevatten, is aangetoond dat ze werken. U kunt bij de apotheek of drogist een gel met 5% benzoylperoxide of een crème met 2% salicylzuur kopen. Verbetering ziet u pas na vier tot acht weken. In het begin van de behandeling kan de huid rood of schilferig worden.
- Hoewel het vaak genoemd wordt, is het nut van een dieet bij puistjes nooit aangetoond. De waarde van de hoogtezon bij puistjes is ook twijfelachtig.

#### Wanneer naar de huisarts?

Jeugdpuistjes kunt u zelf behandelen. Als de puistjes terug blijven komen of als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Afdrukken doorsturen

