

Wat is acne?

Acne is een aandoening van de talgklieren. De huid bevat op elke vierkante centimeter ongeveer vijftien talgklieren. Om de huid soepel te houden, produceren deze talg (huidsmeer). De talgklieren monden uit in haarzakjes. Als de openingen van de haarzakjes verstopt raken, ontstaat acne.

Wat zijn de oorzaken van acne?

Helaas is de precieze oorzaak van acne nog niet bekend. Duidelijk is wel dat acne ontstaat door een combinatie van factoren. De vier belangrijkste factoren zijn:

- een verhoogde talgproductie;
- een stoornis in het verhoorningsproces (afschilfering) en een afsluiting van het talgklierkanaal;
- bacteriën die van nature in het haarzakje en in de talgklieren aanwezig zijn;
- hormonale veranderingen.

De mate waarin deze factoren aanwezig zijn, bepaalt of iemand last krijgt van acne. Ook een ongezonde levensstijl, onevenwichtige voeding en roken kunnen bijdragen aan acne.

Hoe herkent u acne?

Acne komt meestal in het gezicht voor. Andere plekken waar acne kan voorkomen zijn: de rug, borst, schouders, hals en nek. Omdat acne vaak voorkomt weet iedereen hoe acne eruitziet. Kenmerkend voor acne is een combinatie van:

- een vette, glimmende huid;
- kleine witte bultjes;
- zwarte puntjes;
- rode pukkels;
- puistjes met een geel puskopje;
- eventuele acnelittekens.

Deze huidafwijkingen komen meestal op hetzelfde moment naast elkaar voor. Het kan ook zijn dat er één kenmerk duidelijk zichtbaar is.

Wat kan de huidtherapeut voor u betekenen?

De huidtherapeut behandelt alle vormen van acne. Dit gebeurt vaak in combinatie met een behandeling door een arts. Daarnaast geeft de huidtherapeut adviezen waarmee de patiënt zelf de acne kan aanpakken. Een actieve bijdrage van de patiënt is een voorwaarde voor succes.

Een behandeling door de huidtherapeut kan bestaan uit:

- een dieptereiniging van de huid, door een (fruitzuur)peeling. Hierbij worden de dode huidcellen verwijderd zodat de porie niet geblokkeerd wordt;
- het verwijderen van mee-eters;
- het aanprikken en verwijderen van puistjes.

Het positieve resultaat van een behandeling leidt er doorgaans toe dat de patiënt zich zekerder voelt. De huidtherapeut werkt ernaar toe dat de patiënt de acne zelf kan verzorgen.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt (in overleg):

- de huid wassen met lauw water, 2x daags, daarna deppen met een schone handdoek. Het beste is een zeep met een pH-waarde die niet hoger is dan 5;
- peelen of scrubben;
- kiezen voor producten op waterbasis, wanneer u make-up of zonnebrandmiddelen gebruikt;
- strakke en synthetische kleding direct op de huid vermijden;
- dagelijks schone bovenkleding, washand, handdoek, kussensloop en nachtkleding gebruiken;
- gezond eten en leven.
Gezond leven betekent voldoende slaap, beweging en frisse lucht (beperkt in de zon).

Ook gezonde voeding draagt bij aan een gezonde huid. Een acne dieet bestaat niet, maar als u merkt dat de acne door een bepaald voedingsmiddel verergerd kunt u dat product beter vermijden.

Een slechte invloed op acne is:

- het krabben of zelf knijpen van puistjes. Dit kan een ontsteking veroorzaken en tot littekens leiden;
- het wassen van de huid met heet water;
- het gebruik van sterk ontvettende huidverzorgingsproducten (zoals producten op basis van alcohol);
- het gebruik van geparfumeerde of vette make-up en huidverzorgingsproducten zoals bodymilk en 'voedende' crèmes. Cosmetics op waterbasis heeft de voorkeur.

Vergoedingen

De vergoedingen voor huidtherapie zijn bij iedere verzekeraar verschillend. Meestal wordt in het aanvullende pakket een deel vergoed. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met uw eigen verzekeraar.

Betalingen

Omdat de vergoedingen uiteen lopen bij de verzekeraars is het voor mij onmogelijk om de kosten voor de behandelingen rechtstreeks te declareren bij uw verzekeraar. De behandeling dient door u betaald te worden in de praktijk, u krijgt dan een rekening die u kunt indienen bij uw verzekeraar.

De Algemene Voorwaarden van de praktijk kunt u vinden op www.huidtherapiemeerssen.nl of bij de Kamer van Koophandel.