

niet krabben

5 deskundigen leggen uit dat er iets te doen valt tegen jeuk

Stel het je voor: je lijdt minimaal zes weken achter elkaar aan jeuk en hebt een welhaast onbedwingbare behoefte om te krabben. Het is erger dan pijn, zeggen chronische jeukpatiënten (*één op de zeven Nederlanders*), en in elk geval om stapelgek van te worden.



Wat is jeuk en helpen middeltjes van de drogist ertegen?

Dermatoloog dr. Marjolein de Bruin van het UMC Utrecht is gespecialiseerd in eczeem en jeuk

'Jeuk is een veelvoorkomend probleem; naar schatting één op de zeven Nederlanders lijdt er chronisch aan. Dat wil zeggen: minimaal zes weken achtereen. Daarmee is het een van de meest voorkomende huidklachten die bovendien heel veel ellende veroorzaakt. Mensen kunnen er echt wanhopig van worden.

Als de huid ontstoken is, bijvoorbeeld na een insectenbeet of bij huidziekten als eczeem of psoriasis, komen er bepaalde stofjes in de huid vrij die de jeukzenuwen

een waarschuwingssignaal: hallo, je moet de luizen en neten van je lichaam verwijderen! Tegenwoordig hebben we daar nauwelijks meer last van en is het signaal dus overbodig.

In de drogist zijn allerlei middeltjes tegen jeuk te koop. Fabrikanten maken de vreemdste claims. Dat het huideiwit filaggrine van buitenaf wordt ingebracht bijvoorbeeld, of dat de huid van binnenuit wordt hersteld. Allemaal nonsens. Dat soort producten aanschaffen is pure geldverspilling. De enige middelen die – een beetje – werken, zijn zalfjes en pilletjes met een antihistaminicum. Bij lokale, kortdurende klachten, als een muggenbeet, kunnen ze verlichting geven. Bij chronische jeuk of jeuk over grote oppervlakten werken ze meestal onvoldoende. Pas ook op met alternatieve producten. Er zijn Chinese middeltjes in omloop met hoge doseringen van het hormoon cortisol. Die helpen vaak tegen de jeuk, maar kunnen ook schade aan je bijniereën veroorzaken. Verder schrijven alternatieve behandelaars nog weleens een dieet tegen jeuk voor. Het effect daarvan is nooit bewezen en je kunt er allerlei tekorten door krijgen.'

'Fabrikanten maken de vreemdste claims. Dat de huid van binnenuit wordt hersteld. Pure nonsens'

prikkelen. De meest bekende is histamine. De automatische reactie bij jeuk is om te gaan krabben. Dat biedt heel even verlichting. Maar omdat je daarmee de huid beschadigt, komt er nog meer histamine vrij en komt de jeuk dubbel zo hard terug. Voor zover we weten, heeft jeuk geen nut. Heel vroeger werkte jeuk waarschijnlijk als



Welke medicijnen en behandelingen helpen tegen jeuk?

Dr. Bing Thio, dermatoloog in het Erasmus MC in Rotterdam, is onder andere gespecialiseerd in de invloed die maag-darmflora hebben op de huid en de behandeling van jeuk.

'Als je jeuk hebt, ga je krabben. Zelfs als de oorspronkelijke reden van de jeuk, zoals een muggenbeet, allang is verdwenen, gaat dat proces soms door. Je komt als het ware in een vicieuze cirkel terecht. Dat maakt jeuk een hardnekkig probleem dat soms moeilijk is aan te pakken. Behandeling richt zich op het bestrijden van de jeuk. Meestal schrijft een arts in eerste instantie een crème met corticosteroïden voor. Dat is een chemische variant van het lichaamseigen bijnierschors-hormoon die ontstekingsremmend werkt. Zo nodig kun je ter aanvulling antihistaminica (antihooikoortstabletten) slikken. Die kalmeren het jeukcentrum in de hersenen. Bij chronische jeuk kunnen middelen die het afweersysteem remmen, zoals thalidomide, ciclosporine of prednison heel goed helpen. Nadeel is dat die ernstige bijwerkingen kunnen geven,

'Veelbelovend zijn nieuwe medicijnen die de jeukcentra in de hersenen beïnvloeden, en zo de krab-jeuk-cyclus doorbreken'

bijvoorbeeld een verhoogde bloeddruk en nierfalen bij ciclosporine. Soms bieden antidepressiva, antipsychotica of kalmeringsmiddelen in een lage dosering uitkomst. Lichttherapie met een uvb-lamp kan ook verlichting geven. Sinds een paar jaar zijn er voor mensen met een ernstige vorm van de huidziekte psoriasis nieuwe medicijnen, gemaakt van natuurlijke eiwitten. Deze 'biologics' gaan dat deel van het afweersysteem te lijf dat de huidproblemen veroorzaakt. Daarmee neemt ook de jeuk af. Er is onlangs ook een biological tegen eczeem ontwikkeld. Dit middel wordt momenteel in een grote wereldwijde studie onderzocht; het duurt dus nog even voordat het op de markt komt. **Veelbelovend zijn nieuwe medicijnen die de jeukcentra in de hersenen beïnvloeden.** Als medicijnen ervoor kunnen zorgen dat je jeuk niet meer voelt, doorbreek je de krab-jeuk-cyclus. Maar ook deze middelen zitten nog in de ontwikkelingsfase. Tot slot kan gedragstherapie – al dan niet in combinatie met andere middelen – helpen. Daarbij leren patiënten anders om te gaan met jeuk en irritatie en zo minder te krabben.'



Zijn er psychische oorzaken en gevolgen van jeuk?

Prof. dr. Andrea Evers, hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Universiteit Leiden, doet onderzoek naar de psychische aanpak van jeuk.

'Patiënten zeggen vaak dat chronische jeuk nog erger is dan chronische pijn. Bij hevige en langdurige jeuk slapen ze slecht en kunnen ze zich amper concentreren. Dat heeft invloed op hun relaties, hun sociale leven, hun werk; op alles eigenlijk. Door de uitzichtloosheid kunnen ze wanhopig en depressief worden. Regelmatig voelen patiënten zich ook eenzaam en onbegrepen.

In tegenstelling tot pijn wordt jeuk dikwijls niet serieus genomen. Oók niet altijd in de medische wereld. Hard gezegd: je gaat er niet dood aan. Patiënten schamen zich bovendien vaak voor hun niet zo fraaie uiterlijk. Mensen denken immers al snel dat patiënten die veel krabben vies zijn of iets engs hebben, en zijn bang dat de uitslag besmettelijk is. Stress kan jeuk verergeren. Enerzijds ben je, als je gestrest bent, vaak minder geneigd om je behandeladviezen goed op te volgen.

'Dankzij cognitieve gedragstherapie en ontspanningsoefeningen kun je beter met jeuk leren omgaan'

Je hebt bijvoorbeeld niet de moed of de rust om je zelf meerdere keren per dag secuur aan te brengen. Anderzijds beïnvloedt stress de werking van je immuunsysteem. Daardoor kunnen ontstekingsreacties in de huid oplaaien en kan de jeuk toenemen. Ook hoe je in het leven staat, heeft invloed op hoe je jeuk ervaart. Mensen die zich overmatig zorgen maken, kunnen meer last hebben van jeuk. Hetzelfde geldt voor negatieve verwachtingen over een behandeling. Als je niet gelooft dat die zal helpen, is de kans op een goed resultaat daadwerkelijk kleiner. De afgelopen jaren hebben we ontdekt dat patiënten met behulp van cognitieve gedragstherapie en ontspanningsoefeningen beter met jeuk kunnen leren omgaan. In Nederland zijn er meerdere individuele of groepstherapieën en online programma's voor. Helaas zijn (huis)artsen daar nog niet altijd van op de hoogte. Mijn belangrijkste boodschap is dan ook: laat je niet met een kluitje in het riet sturen als je chronisch jeuk hebt. Want met de juiste ondersteuning is er heel veel aan te doen.'



Waar kun je naartoe als de dermatoloog niks voor je kan doen?

Verpleegkundig onderzoeker en epidemioloog dr. Harmieke van Os ontwikkelde samen met haar collega's in het UMC Utrecht de richtlijn *Omgaan met jeuk*.

'Patiënten met huidklachten die, ondanks de behandelingen bij de dermatoloog, last houden van jeuk kunnen bij ons speciale jeukspreekuur terecht. Daar geven we uitleg, advies en praktische begeleiding. Een veelvoorkomend probleem is dat patiënten het lastig vinden om hun zalven goed te gebruiken. Ze smeren hormoonzalven te dun, te weinig, te kort of ze bouwen het gebruik ervan niet goed af. De vette 'bijsmeerzalven' worden vaak niet goed gebruikt omdat mensen het vervelend vinden dat die zo plakken en glimmen. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel verschillende soorten, zodat patiënten kunnen kiezen

'De omgeving heeft meestal geen idee hoe zwaar het is als je altijd jeuk hebt. Je verhaal doen op het jeukspreekuur lucht dan op'

welke het best bij ze past. Daarnaast proberen we ze bewust te maken van hun krabgedrag en gewoontekrabben te vervangen door ander gewoontegedrag, bijvoorbeeld op je handen zitten

of met een stressballetje spelen. Dat klinkt makkelijker dan het is, want vaak krabben mensen zonder dat ze het zelf merken. Specifiek voor eczeempatiënten hebben we een online zelfmanagementprogramma, *Leef! met eczeem*. Het bevat informatie, instructiefilmpjes en oefeningen. Omgaan met jeuk is daar een onderdeel van. Patiënten kunnen ook feedback vragen aan een verpleegkundige of behandelaar. Er is een aparte versie voor ouders van kinderen met ernstig eczeem.

Misschien wel net zo belangrijk als de informatie en de praktische hulp is dat mensen met ernstige jeuk bij ons een luisterend oor vinden. Hun omgeving heeft namelijk meestal geen idee hoe zwaar het is als je altijd jeuk hebt. Alleen hun verhaal doen lucht dan al op. Behalve het UMC Utrecht hebben veel meer ziekenhuizen een speciaal jeukspreekuur en speciaal opgeleide verpleegkundigen die mensen met chronische jeuk coachen. Vraag ernaar bij de huisarts of dermatoloog en laat je zo nodig doorverwijzen. De hulp wordt uit de basisverzekering vergoed.'

Meer informatie: umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Ziekte/Krabbeheersingsprogramma



Wat moet je doen als je kind eczeem heeft?

(Kinder)dermatoloog prof. dr. Suzanne Pasmans is hoofd van de afdeling kinderdermatologie van het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, waar meer dan de helft van de patiënten eczeem heeft.

'Soms krijg ik op mijn spreekuur een kind dat al tien jaar – onnodig – loopt te tobben met ernstig eczeem. Mensen onderschatten wat dat betekent. Slecht slapen door de vreselijke jeuk, je schamen voor hoe je eruitziet, gepest worden; kinderen met matig tot ernstig eczeem vinden hun kwaliteit van leven slechter dan kinderen

'Laat je kind tijdig doorverwijzen. Langdurig aanmodderen hoeft echt niet meer'

met bijvoorbeeld diabetes, astma of bedplassproblemen. Het komt voor dat ze er somber van raken of zelfs niet meer willen leven. En dat terwijl kindereczeem goed te behandelen is. 20% van alle kinderen krijgt eczeem. Bij 60% begint het al in het eerste levensjaar. Vaak gaat het voorbij; tegen de tijd dat ze 15 zijn, is 60% tot 70% er vanaf. In 70% van de gevallen is er sprake van een milde vorm van kindereczeem, bij 30% matig of ernstig. Bij eczeem luidt het devies: rust en regelmaat, maar niet te veel reinheid. Warm water en zeep drogen de toch al droge eczeemhuid verder uit. Vermijd die dus zo veel mogelijk. Smeer de huid van het kind minstens twee keer per dag in met een vette crème of zalf. Kies voor katoenen kleding en zorg ervoor dat het in huis niet te warm wordt. Huisstofmijtwerend beddengoed heeft geen zin. Naast deze regels zijn er verschillende behandelmogelijkheden. De bekendste is lokale corticosteroïdencreme, maar voor ernstiger gevallen zijn er bijvoorbeeld ook medicijnen die de ontstekingsreactie in de huid onderdrukken. Ik geloof dat geen enkel kind chronisch onder eczeem hoeft te lijden. Maar dan moet de zorg voor hen wel beter. Vandaar dat ik met een aantal betrokkenen het digitale Huidhuis heb opgericht. Hier vind je alles over eczeem en andere huidproblemen, en ook wanneer je er goed aan doet om je kind te laten doorverwijzen. Want langdurig aanmodderen is écht niet meer van deze tijd.'

Meer informatie: huidhuis.nl