

## VOORLICHTING ROSACEA

Bij rosacea is er sprake van een chronische ontstekingsreactie van de huid. Dit is zichtbaar als een vliedervormige roodheid op de wangen, neus en soms ook op het voorhoofd en de kin. Vaak zijn ook verwijde bloedvaatjes (couperose), bultjes en puskopjes zichtbaar. Ook kan de huid gevoelig zijn, branderig aanvoelen en snel rood worden (flushing). Soms treedt schilfering op. Rosacea komt veelal voor bij mensen met huidtypen 1 en 2 en tussen de 30 en 50 jaar. Ultraviolette straling, overgevoeligheid van de huid en de aanwezigheid van bacteriën op de huid dragen mogelijk bij aan het ontstaan van rosacea.

### De rol van de Demodexmijt

De echte oorzaak van rosacea is nog niet duidelijk, maar inmiddels toont onderzoek aan dat er grote hoeveelheden demodexmijten worden aangetroffen op de huid van mensen met rosacea. Er wordt nog onderzoek gedaan of deze overgroei het gevolg of de oorzaak is van een verstoorde en overgevoelige reactie van de huid die we zien bij rosacea. Maar deze demodexmijten zorgen wel voor een gevoelige, geïrriteerde huid als de bacteriën die ze bij zich dragen een ontstekingsreactie veroorzaken op de huid en bij rode vaatjes. De aanwezigheid van demodexmijten kan worden verminderd met probioticacrème en azelainezuur.

### De rol van de darmen en voeding

Onderzoeken tonen aan dat bij de huidaandoening rosacea een relatie bestaat met de darmaandoening small intestinal bacterial overgrowth (SIBO). Dit is een overgroei aan bacteriën in de dunne darm, waardoor problemen als diarree of juist obstipatie, een opgeblazen gevoel en buikpijn kunnen optreden. Een afname van SIBO klachten laat bij rosacea patiënten tegelijkertijd een verbetering van de huid zien.

Voeding heeft invloed op rosacea, dat is inmiddels wel duidelijk geworden uit onderzoeken. Sommige voedingsmiddelen lijken meer invloed te hebben dan andere. Dit geldt bijvoorbeeld voor producten die rijk zijn aan histamine of die histamine vrijmaken in het lichaam. En dat zijn soms heel gezonde producten. Onderstaande producten bevatten veel histamine of kunnen histamine vrijmaken en kunnen daardoor rosaceaklachten verergeren:

- Oude kazen, schimmelkazen
- Pinda's en noten (cashew, pecan)
- Gefermenteerde producten zoals zuurkool
- Tomaten, spinazie, bietjes, aubergine, pompoen, avocado
- Fruit, vooral aardbeien, ananas, kersen, druiven, papaya, kiwi, frambozen en citrusfruit
- Kruiden en specerijen (vooral kerrie, kaneel, paprikapoeder, chilipoeder, nootmuskaat)
- Bier en wijn (en dan met name rode wijn)
- Vis (vooral vis in blik)

Naast bovenstaand zijn er ook nog andere uitlokkende factoren, waardoor vaak een verergering van klachten wordt gezien. Dit zijn: warmte, hete baden en sauna, blootstelling aan zonlicht en zonnebank, kou, alcohol, pittig eten en een vochtig klimaat. Ook kunnen bepaalde huidverzorgingsproducten of cosmetica irritatie van de huid veroorzaken, zoals zeep, parfum of producten met alcohol

## **Behandeling van rosacea**

Tijdens het consult maakt de huidtherapeut een behandeling op maat. Er kunnen namelijk verschillende symptomen aanwezig zijn. Onderstaande therapieën kunnen tijdens de behandeling worden uitgevoerd. Soms worden meerdere therapieën gecombineerd.

### Behandeling van couperose met de Nd:YAG laser

Indien verwijde vaatjes (couperose) aanwezig zijn, zal een behandeling worden uitgevoerd met de vaatlaser. Het licht van de laser wordt geabsorbeerd door bloed in het bloedvat. Hierbij wordt de energie omgezet in warmte, waardoor het vat wordt vernietigd. De restanten van het kapotte vaatje worden door het lichaam opgeruimd. Dit proces kan 4 tot 6 weken duren.

### Behandeling van roodheid met IPL

IPL is een effectieve behandeling om roodheid en ontstekingen bij rosacea te verminderen. Bij een egale roodheid en flushing wordt de huid behandeld met IPL. Door het licht worden de oppervlakkige verwijde vaatjes vernietigd. Verwijde bloedvaatjes trekken samen en krimpen door de IPL-lichtflitsen. Hierdoor vermindert naast de diffuse roodheid ook de zichtbaarheid van kleine gesprongen bloedvaatjes. Door deze methode zal de kleur van het huidoppervlak egalier worden.

### Behandeling van ontstekingen met peelings

Als er ontstekingen of puistjes aanwezig zijn, kunnen deze voorzichtig worden verwijderd. Vervolgens kunnen we verschillende peelings toepassen. Omdat de rosaceahuid zeer gevoelig is, kan niet elke peeling worden toegepast. Milde peelings met melkzuur, amandelzuur en azelaïnezuur hebben een positieve werking. Melkzuur werkt antibacterieel en doodt de organismen, zoals schimmels, gisten en de demodex mijt die in verband wordt gebracht met rosacea. Door de zuren in de peeling zal de bovenste huidlaag afschilferen, waardoor het celvernieuwingproces van de huid in gang wordt gezet en de weerstand van de huid wordt verbeterd. Amandelzuur werkt ook antibacterieel en talg reducerend, zodat de talgproductie wordt verminderd.

### Versterken van de huid met LED

De behandeling combineert peelings met de LED lamp (rood licht) en is speciaal ontwikkeld voor de behandeling van rosacea, de atopische huid en de acnehuid. Deze behandeling is niet alleen gericht op de exfoliatie van de bovenste huidlaag, maar ook om de huidconditie van binnenuit te verbeteren. De versterkende behandeling stimuleert de celvernieuwing van de huid, waardoor de huid gladder oogt en voelt. Daarnaast worden actieve werkstoffen op de huid aangebracht die geactiveerd worden door de LED lamp. Hierdoor wordt het herstel van de huid verhoogd, kalmeert de huid en kan er gewerkt worden op de herstructurering van de huid.

### Behandeling van de huidtextuur

Ter verbetering van de huidtextuur kan de Erbium Glass-laser ingezet worden. Deze laser reageert op het water in de huidcellen en creëert door verdamping minuscule gaatjes in de diepere lagen van de huid. Dit stimuleert de aanmaak van collageen. Hierdoor verstevigt de huid. Door de warmtekolommen welke gecreëerd zijn in de huid ontstaat krimp van het weefsel, waardoor de huidtextuur verfijnt. Daarnaast worden fijne vaatjes versterkt en verbetert de kleur van de huid. De Erbium Glass laser werkt non-ablatief, wat betekent dat de huid aan het oppervlak in tact blijft. Hierdoor is er weinig tot geen herstel. De laser kan tijdens de behandeling gecombineerd worden met peelings.

### **Te verwachten resultaat en aantal behandelingen**

Omdat rosacea van chronische aard is, zijn vaak 4 tot 6 behandelingen nodig voor een optimaal resultaat en zullen onderhoudsbehandelingen gewenst zijn. De behandelingen kunnen om de 4-6 weken uitgevoerd worden.

De precieze oorzaak van rosacea is niet bekend, hierdoor zullen de behandelingen de klachten die de rosacea veroorzaakt niet geheel genezen. Wel zorgen de behandelingen ervoor dat de huid zo rustig mogelijk blijft qua rode kleur en ontstekingen.

### **Hoe voelt de behandeling?**

De pulsen van de vaatlaser en IPL worden ervaren als warme elastiekjes die tegen de huid worden geschoten. Tijdens de behandeling wordt er gebruik gemaakt van koude luchtkoeling. Direct na de behandeling voelt de huid warm aan en kan er lichte zwelling optreden. Een peeling kan als prikkelend worden ervaren.

### **Huidreacties na de behandeling**

Na de behandeling kun je onderstaande huidreacties waarnemen. Dit zijn gewenste en tijdelijke huidreacties.

- Warmtesensatie tijdens en tot enkele uren na de behandeling.
- Roodheid en zwelling kunnen voorkomen. Afhankelijk van de dikte van de vaatjes en de grootte van het behandelgebied kan dit enkele dagen tot een week zichtbaar zijn. Door zwaartekracht kan zwelling verergeren als je je hoofd naar beneden houdt. Wij adviseren om de eerste dagen na de behandeling bepaalde bezigheden zoveel mogelijk op ooghoogte te doen. Ook slapen op een hoger kussen kan hierbij helpen.
- De behandelde vaatjes kunnen tijdelijk een grijze kleur krijgen. De behandeling van grote vaten kan een kleine bloeditstorting geven.

### **Nazorg en huidverzorging**

Voor een optimaal herstel adviseren wij om gedurende het herstel van de huid alleen de door jouw huidtherapeut aanbevolen producten te gebruiken. Deze producten bevatten werkzame stoffen om het genezingsproces van de huid te bevorderen. Daarnaast zorgen de producten voor extra hydratatie en bescherming van de huid. Als je er toch voor kiest om eigen producten te gebruiken, kan het herstel afwijken zoals in de voorlichting is beschreven.

Wanneer er geen huidreactie meer zichtbaar is, mag je je dagelijkse productroutine hervatten.

### **Adviezen voorafgaand aan de behandeling**

- Stop 3 dagen voorafgaand aan de behandeling met het gebruik van huidverzorgingsproducten waar retinol/vitamine A-zuur in zit.
- Botoxinjecties mogen in het te behandelen gebied tot 1 week voorafgaand aan de behandeling en erna als de huid hersteld is.
- Fillerinjecties mogen in het te behandelen gebied tot 6 weken voorafgaand aan de behandeling en erna als de huid hersteld is.
- Houd er rekening mee dat je direct na de behandeling niet beschermd bent tegen de zon. Neem een hoed of pet en een zonnebril (zonder reflecterende monturen) mee voor zonbescherming na de behandeling.
- Beperk zonblootstelling 2 weken vóór en na de behandeling en gebruik een SPF 50. Ben je pigmentgevoelig, beperk de zon dan gedurende 4 weken voorafgaand en na de behandeling.

Door deze richtlijnen te volgen, kan de behandeling veilig en effectief plaatsvinden en herstelt je huid optimaal.

**Adviezen na de behandeling**

- Indien nodig mag de huid gekoeld worden met een coldpack uit de koelkast. Let op! Leg NOOIT direct ijs of een coldpack uit de vriezer op de huid, dit kan de huidreactie verergeren.
- Wij adviseren om direct zonnen met het gezicht zoveel mogelijk te vermijden in de eerste 2 tot 4 weken na de behandeling. Deze behandeling is veilig in de zomer, mits je de huid insmeert met SPF 50.
- Je mag direct na de behandeling weer make-up dragen.
- Je mag direct na de behandeling weer je gezicht nat maken onder de douche.
- Je mag 72 uur na de behandeling weer sporten. Voor die tijd is het belangrijk om de doorbloeding niet te stimuleren en warmte te mijden.
- Wij raden aan om gedurende 72 uur na de behandeling zwemmen, saunabezoek en het gebruik van openbare douches te mijden.

**Wat te doen bij ongewone reacties?**

Neem contact op als je last hebt van:

- Sterke pijn of branderig gevoel
- Blaren, wondjes of pusvorming
- Zwelling of roodheid die langer dan een week aanhoudt

Na elke huidbehandeling is tijdens het herstel de weerstand van de huid iets verlaagd. Hierdoor is de huid gevoeliger voor bacteriële infecties. Om de kans hierop te verkleinen adviseren wij om de voorschriften na de behandeling op te volgen. Indien er toch een ongewenste reactie ontstaat zoals forse roodheid, zwelling, blaren of gele blaasjes, dien je altijd direct contact op te nemen met Huid & Laser Utrecht (030 – 751 02 69) of per mail [info@huid-en-laser-utrecht.nl](mailto:info@huid-en-laser-utrecht.nl)