



H u i s a r t s e n g r o e p
DAMZICHT
Gorzen - Nieuwland - Nieuwland-West

Jeukend eczeem

Leefregels bij jeukend eczeem

Jeuk is een belangrijk verschijnsel bij (constitutioneel) eczeem.

U heeft de neiging te gaan krabben of wrijven. Dit lijkt even verlichting te geven, maar de stukgekrabde huid kan pijn en opnieuw jeuk veroorzaken. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel die doorbroken moet worden.

Dit kan door de volgende leefregels in acht te nemen:

- gebruik bij het baden geen zeep of douche- en/ of badschuim; voeg (bad)olie zonder kunstmatige toevoegingen toe aan het badwater;
- smeert u zich na het baden in met een vette crème of zalf; een droge huid moet een aantal malen per dag ingesmeerd worden met vette crème of massageolie vermijd ontvettende chemicaliën als wasbenzine, aceton, terpentijn, petroleum enzovoort;
- draag liever katoenen kleding in plaats van wollen kleding (wol geeft snel jeuk);
- draag liever geen afsluitende nylon kleding. Bij inspanning en transpiratie ontstaat namelijk snel jeuk;
- ga na inspanning (sport) zo snel mogelijk douchen. Als transpiratievocht opdroogt kan dit namelijk hevige jeuk veroorzaken; vermijd hoge temperaturen binnen en buiten.
- Zonnebaden kan wel, als er maar genoeg afkoeling (wind) is.