

## Pigmentvlekken

Pigmentvlekken laten je ouder lijken dan je bent. Gezien het ruime aanbod aan 'skin-lightening'-producten zou je haast geloven dat die vervelende vlekken eenvoudig weg te smeren zijn. Maar zo makkelijk gaat dat niet.

Pigmentvlekken zijn in veel gevallen met redelijk succes te behandelen, als je maar weet om welke vorm het gaat en hoe diep het pigment zit. Met enig doorzettingsvermogen is een goed resultaat mogelijk. Over het algemeen zijn de beste resultaten te behalen met laserbehandelingen, gecombineerd met lokaal aan te brengen producten.

### Wat is pigment?

Pigment is een bruine kleurstof - melanine genaamd - die wordt gemaakt in pigmentcellen (melanocyten) in de huid. Doordat er kleine korreltjes pigment worden afgegeven aan de buitenste laag van de opperhuid, krijg je de huid zijn kleur. Onder invloed van zonlicht neemt het aantal werkzame pigmentcellen en daarmee de aanmaak van pigment toe: de huid wordt bruin. Bij een verstoring van dit proces kunnen pigmentvlekken ontstaan. Soms veroorzaakt een geneesmiddel zo'n verstoring, een tetracycline bijvoorbeeld.



## Pas op voor huidkanker

Soms kan een pigmentvlekje wijzen op huidkanker. Let dus altijd goed op of een vlekje niet groter of dikker wordt, van vorm of van kleur verandert, jeukt of een grillige vorm heeft.

### Soorten pigmentvlekken

Er zijn verschillende soorten pigmentvlekken. De bekendste zijn moedervlekken, sproeten en ouderdomsvlekken. Daarnaast kennen we onder andere de café-au-lait-vlek, post-inflammatoire hyperpigmentatie en het zwangerschapsmasker (melasma).

*Sproeten* (epheliden) zijn kleine rode of lichtbruine vlekjes die vaak in groten getale voorkomen; vooral bij mensen met een licht huidtype. Bij blootstelling aan zonlicht worden ze donkerder, 's winters worden ze weer bleker. Moedervlekken bestaan uit een ophoping van pigmentcellen. Hoe meer cellen er bij elkaar zitten en hoe meer pigment ze produceren, des te donkerder wordt de vlek.

*Café-au-lait* (oftewel koffie-met-melk)-vlekken zijn egaal lichtbruin, onregelmatig van vorm en vaak enkele centimeters in doorsnee. Als ze niet al bij de geboorte aanwezig zijn, ontstaan ze in de eerste maanden na de geboorte. Er zijn niet méér pigmentcellen op de betreffende plaats, maar er wordt afwijkend pigment aangemaakt.

*Ouderdomsvlekken* (ook wel zonnevlekken of levervlekken genoemd) kunnen vanaf middelbare leeftijd ontstaan, vooral door overmatige blootstelling aan de zon. In de winter verdwijnen deze vlekken niet, in tegenstelling tot sproetjes bijvoorbeeld.

*Post-inflammatoire pigmentvlekken* ontstaan door kleine verwondingen van de huid, bijvoorbeeld na acne of irritatie van de huid. Deze vorm van hyperpigmentatie is bijna altijd tijdelijk, maar het kan zeker een jaar duren voordat het uit zichzelf verdwijnt.

*Melasma* bestaat uit grillig gevormde bruine vlekken, vooral op het voorhoofd,

de wangen, rond de ogen en bij de bovenlip. Ze ontstaan door een combinatie van aanleg, zonlicht, hitte en hormoonhuishouding. Zo kunnen ze een bijwerking zijn van de anticonceptiepil. Ze komen het meest voor bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd. Vaak vlammen ze op tijdens de zwangerschap, vandaar de naam zwangerschapsmasker. Bij de behandeling van melasma is voorzichtigheid geboden. De vlekken kunnen namelijk ook verergeren ten gevolge van de behandeling.

### Wat helpt?

Het beste advies is eigenlijk: goede zonbescherming. Want UV-straling verergert pigmentvlekken.

Er bestaan verschillende topische middelen die pigmentvlekken minder zichtbaar maken. Sommige zijn alleen op recept verkrijgbaar, maar ook in de handverkoop zijn er mogelijkheden. Omdat de werkzame stoffen de huid soms irriteren en uitdrogen, is het goed om er een hydraterende crème bij te adviseren. Echt blekende stoffen zijn niet aan te raden. Beter is het om het enzym tyrosinase te remmen, dat nodig is voor de pigmentvorming. Bij toepassing van dergelijke stoffen wordt er minder pigment gevormd. De bestaande pigmentvlekken groeien langzaam uit, terwijl er een minder gepigmenteerde huid voor in de plaats komt.

### Op recept

- **Azelainezuur.** Azelainezuur remt de aanmaak van pigment en het verweekt de hoornlaag, het buitenste laagje van de huid. Artsen schrijven azelainezuur voor bij acne, rosacea en hyperpigmentatie. Zo is crème met

20% azelainezuur eerste keus bij melasma (tweemaal daags te smeren gedurende twee tot drie maanden). De belangrijkste bijwerking is tijdelijke huidirritatie.

- **Hydrochinon.** Een middel dat lang in gebruik was, is hydrochinon. Dit is sterker dan azelainezuur: het effect van 20% azelainezuur komt ongeveer overeen met dat van 4% hydrochinon. In de natuur komt hydrochinon voor in bepaalde planten. Het zit ook in koffie, thee, bier en wijn. Het belangrijkste nadeel van hydrochinon is dat het mogelijk kankerverwekkend is en dat er bij langdurig gebruik kans is op het ontstaan van permanente huidvlekken. Mede daarom wordt het in de NHG-Standaard tegenwoordig afgeraden. Verdere bijwerkingen zijn huidirritatie, vlekkege verkleuring van de huid en overgevoeligheid.

- **Tretinoïne.** Ook van tretinoïne (vitamine A-zuur) is bekend dat het een positief effect kan hebben bij pigmentvlekken, maar het kan in een hogere concentratie ook huidirritatie veroorzaken. Niet voor niets dus dat het alleen op recept verkrijgbaar is. Het werkt niet door pigmentvorming te remmen, maar door de celdeling te stimuleren. Daarom wordt het ook voorgeschreven bij ernstige acne. Om irritatie te voorkomen, is het belangrijk om de dosering langzaam op te bouwen en om te starten met een zeer lage concentratie (0,02%).

>> Lees verder op pagina 38

### Vrij verkrijgbaar

Ook in de handverkoop zijn middelen tegen pigmentvlekken verkrijgbaar. Ze zijn over het algemeen minder werkzaam maar irriteren de huid ook minder. Deze stoffen kunnen als werkzaam ingrediënt verwerkt zijn in crèmes die worden aangeraden bij pigmentvlekken.

- **Ascorbinezuur-derivaten.** Crème met 5% vitamine C (ascorbinezuur) blijkt uit onderzoek hetzelfde effect te hebben als een crème met 4% hydrochinon, met minder irritatie. Maar zuiver ascorbinezuur oxideert zo snel dat de werkzaamheid snel voorbij is. Daarom wordt meestal gekozen voor afgeleide stoffen (bijvoorbeeld ascorbylpalmitaat of

magnesium-ascorbylfosfaat). Deze zijn minder irriterend maar trekken ook minder makkelijk in de huid. Er zijn dus hogere concentraties van nodig.

- **Niacinamide.** Dit kan in een concentratie van tussen 2 en 5% effect hebben bij oppervlakkige pigmentatie. Niacinamide herstelt ook de huidbarrière en heeft een ontstekingsremmend effect.
- **Arbutine.** De stof arbutine is verwant aan hydrochinon, maar vrij verkrijgbaar. Arbutine heeft minder bijwerkingen, maar is ook een stuk minder werkzaam. Wil het wat doen tegen pigmentvlekken, dan moet de concentratie rond de 3 tot 5% zijn.

- **Kojiczuur.** Dit bijproduct van de Japanse rijstwijf sake wordt beschouwd als een vrij zwakke remmer van pigmentvorming. De effectiviteit en de veiligheid zijn niet goed bewezen en bovendien is het erg instabiel.
- **Butylresorcinol.** Een vrij verkrijgbare, sterke remmer van tyrosinase. De werkzaamheid hiervan is klinisch bewezen: na vier weken gebruik beginnen de donkere vlekken uit te groeien. Butylresorcinol wordt relatief goed verdragen.

Middelen die dergelijke stoffen bevatten, zijn onder andere:

- Eucerin Even Brighter;
- Olaz Total Effects 7 in 1 anti-veroudering dagcrème;
- Decubal gezichtscrème Vitaal;
- Lytera Skin Brightening complex;
- Reverse Dual Active Brightening Complex;
- Dr. Jetske Ultee Uncover Skincare, o.a. moisturizer.

## Jouw advies bij pigmentvlekken

- Ga na of de hyperpigmentatie eventueel van een geneesmiddel kan komen.
- Raad mensen met pigmentvlekken aan om de zon te mijden of om andere maatregelen te nemen ter bescherming tegen zonlicht. Zonlicht verergert de pigmentvorming. Bij gebruik van crèmes met depigmenterende middelen is het nog belangrijker de zon te mijden. Deze stoffen kunnen de huid overgevoelig maken voor UV-licht.
- Wijs erop om diverse huidmiddelen niet direct na elkaar op dezelfde plaats te smeren. Dan bestaat de kans dat het ene middel het andere 'weg smeert'. Adviseer om eerst het minst vette middel te smeren; dat trekt het snelst in de huid. Wacht 20-30 minuten en breng dan het andere middel aan.
- Bij gebruik van crème met azelaïnezuur, vitamine A-zuur of hydrochinon: probeer eerst uit of er geen bijwerkingen optreden (met name huidirritatie) door het product eerst gedurende een week tweemaal daags aan te brengen in de elleboogplooï. Blijft irritatie uit, dan kan worden overgegaan tot behandeling.
- Leg uit dat men alleen de donkere plekken dient te behandelen, om te voorkomen dat de normale huid eromheen ook lichter wordt.
- Vertel bij uitgifte dat de pigmentvlekken langzaam uitgroeien. Het kan vier tot acht weken duren voordat het effect zichtbaar begint te worden.
- Adviseer om bij gebruik van pigmentatieremmende producten de huid goed te verzorgen met een hydraterende crème.

### Conclusie

Tegen hyperpigmentvlekken zijn zowel cosmetische ingrediënten als receptmiddelen beschikbaar. Voor een goed resultaat moet men wellicht ook denken aan peeling-, laser- of lichtbehandelingen, maar helaas kan het ook voorkomen dat bepaalde vormen van pigmentatie - zoals melasma - hierdoor verergeren. Bij geringe, oppervlakkige pigmentatie zijn de vrij verkrijgbare middelen de moeite van het proberen waard. Maar voorkomen is beter dan genezen: met een goede bescherming tegen de zon voorkom je het ontstaan van vrijwel alle pigmentvlekken. Rond de 90% van de pigmentvlekken ontstaat namelijk door de zon. <

Met medewerking van **Dr. Jetske Ultee**