



centrum voor
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

Jeugdpuistjes



www.cjggooienvechtstreek.nl

■ Jeugdpuistjes

Puistjes en mee-eters kunnen je leven aardig vergallen. Uit je omgeving krijg je vast te horen dat jeugdpuistjes (ook wel acne genoemd) erbij horen en vanzelf weer overgaan. Intussen zit jij er maar mooi mee! Soms heb je er veel, soms ben je er een tijdje bijna vanaf. Dit kan je onzeker maken over je uiterlijk. Troost je, al je vrienden en vriendinnen hebben wel eens puistjes en mee-eters; de één meer dan de ander. Meisjes hebben vaak vlak voordat zij ongesteld worden meer last.

■ Wat is het?

Jeugdpuistjes is een huidaandoening. In de loop van de puberteit, zo rond je twaalfde jaar, gaan de talgklieren onder invloed van hormonen meer vet afgeven. Je huid wordt vetter en de poriën kunnen verstopt raken. Vaak is dat te zien als propjes vet die zwart geworden zijn: mee-eters. Behalve mee-eters kan je ook puistjes krijgen. Dat zijn kleine ontstekingen, te herkennen aan een rood puntje met een geel kopje.

Talgklieren heb je vooral in je gezicht, nek, schouders, borst en rug. Daarom zitten de puistjes vooral daar. En weet wel: puistjes zijn NIET besmettelijk!

■ Wat kan je er aan doen?

Verzorging huid

- Was je huid alleen met lauw water of eventueel met een ongeparfumeerde zwavelhoudende zeep.
- Schoonmaken met reinigingsmelk is niet beter dan wassen met zeep.
- Neem elke dag een schoon washandje en handdoek, droog je huid zachtjes af.



Van de huid afblijven

- Kom niet te veel met je handen aan je gezicht. Je handen zijn nooit helemaal schoon en als je de huid aanraakt worden de talgklieren extra geprikkeld. Ze gaan dan nog meer talg aanmaken.
- Blijf van de puistjes af en knijp ze niet uit: dit kan leiden tot ontstekingen en littekens.
- Als je toch mee-eters of puistjes wilt uitknijpen, houd dan eerst een warme, vochtige handdoek tegen je gezicht, zodat de poriën wijder worden. Knijp dan met een schone tissue het puistje uit en maak daarna de huid schoon. Dat kan met een ontsmettende lotion of met 70% alcohol, beide kan je bij de drogist kopen.

Middelen voor de huid

- Met een korrelcrème (peeling) verwijder je het bovenste laagje van de huid. Je haalt hiermee geen puistjes weg, maar vaak wel enkele mee-eters. Doe dit niet vaker dan twee keer per week.
- Bij de apotheek en drogist zijn verschillende middelen te koop die werken tegen jeugdpuistjes. Bijvoorbeeld een gel die 5% benzoylperoxide bevat of een crème met 2% salicylzuur. Verbetering van de huid zie je pas als je deze middelen vier tot acht weken hebt gebruikt. Houd het dus even vol! In het begin van de behandeling kan je huid wat rood of schilferig worden.

Gebruik zo min mogelijk make-up

- Het kan verleidelijk zijn om puistjes te verbergen met make-up. Crèmes en poeders verstopen echter de poriën, zodat de talg niet naar buiten kan. Dat maakt de zaak alleen maar erger. Als jij je toch wilt opmaken, koop dan cosmetica op waterbasis. Was in dat geval 's avonds voor het slapen gaan je gezicht goed schoon met lauw water.

Gezond leven

- Eet veel verse groenten en fruit en zorg voor variatie in je voeding. Ga op tijd naar bed en doe regelmatig aan lichaamsbeweging. Dat is de beste basis voor een gezond lichaam en een gezonde huid.



Buitenlucht

- Zonneschijn kan goed werken tegen puistjes, net zoals zeelucht. Bescherm je huid echter wel tegen de zon, want overmatig zonlicht vergroot de kans op huidkanker.

■ Wat zijn de vooruitzichten?

Jeugdpuistjes is een onschuldige aandoening die vaak na enkele jaren vanzelf verdwijnt. Meestal is dat voor het vijftiende jaar maar soms blijven de klachten bestaan tot op oudere leeftijd. Ook kunnen er soms littekens achterblijven.

■ Wanneer naar de huisarts?

Als de puistjes terug blijven komen kan je een afspraak maken bij de huisarts. Soms kan deze je bepaalde medicijnen voorschrijven om het probleem te verminderen.

■ Meer informatie

Kijk voor meer informatie over puistjes op www.netdokter.nl





centrum voor
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

Voor vragen over opgroeien en opvoeden



U kunt ons ook vinden op Facebook

■ **Uitgave**

2012

Centrum voor Jeugd en Gezin Gooi & Vechtstreek

www.cjggooienvechtstreek.nl

■ **Inhoudelijke redactie**

GGD Gooi & Vechtstreek, afdeling Jeugdgezondheidszorg

www.ggdgooi.nl

www.cjggooienvechtstreek.nl