

Zweten

Wat is hyperhidrosis?

Hyperhidrosis is overmatig zweten of transpireren. Zweten is een normale lichaamsfunctie, waarmee overmatige warmte aan het lichaam wordt onttrokken. Door verdamping van het zweet wordt de huid afgekoeld. Het zweten neemt toe bij lichamelijke inspanning, emoties of bij het eten van sterk gekruid voedsel. Bij sommige mensen is de zweetproductie zo hoog dat men hiervan hinder ondervindt in het dagelijkse leven. Het kan zelfs belemmerend werken bij sociale contacten, bijvoorbeeld omdat men geen hand meer durft te geven. Het overmatig zweten kan over het gehele lichaam optreden, maar meestal blijft het beperkt tot bepaalde lichaamsdelen. De gebieden waar hyperhidrosis het meest voorkomt zijn de oksels, het gezicht, de handpalmen en de voetzolen.

Hoe ontstaat hyperhidrosis?

De oorzaak van hyperhidrosis is meestal niet bekend. Men spreekt dan van idiopathische hyperhidrosis. Waarschijnlijk ontstaat de prikkel om te gaan zweten in de hersenen. Er is een belangrijke erfelijke component: bij 30-50% van de mensen met hyperhidrosis komt het in de familie voor. Wanneer alle zweetklieren over het gehele lichaam overmatig actief zijn, ligt de oorzaak meestal bij een onderliggend probleem. Dat kan overgewicht zijn, of de menopauze, een (chronische) infectie zoals tuberculose, hormonale ziekten zoals een overmatige werking van de schildklier, kanker of het gebruik van bepaalde geneesmiddelen. Hyperhidrosis kan ontstaan onder invloed van psychische factoren. Meestal ontstaat het in de puberteit en blijven de klachten enkele tientallen jaren bestaan.

Wat zijn de verschijnselen?

Bij hyperhidrosis zijn bepaalde lichaamsgebieden regelmatig erg vochtig door de overmatige zweetproductie. Dat kan zijn in de handpalmen, in de oksels, op het behaarde hoofd en in het gezicht, op de romp, in de liezen of op de voetzolen. De overmatige transpiratie kan gepaard gaan met een onaangename geur. Deze geur ontstaat doordat bacteriën in aantal toenemen en een geur afgeven. De onaangename geur bij zweetvoeten vormt vaak een groot probleem. Bij zweetvoeten wordt de huid gemakkelijk geïnfecteerd door schimmels en bacteriën.

Overmatig transpireren in de oksels heeft tot gevolg dat de kleding steeds nat is. Mensen die hier last van hebben, moeten meerdere keren per dag kleding verwisselen. Vaak wordt geprobeerd dit te ondervangen door het dragen van donkergekleurde en wijdvallende kleding.

Bij hyperhidrosis van de handen zijn de handpalmen vochtig of zelfs erg nat. Dit leidt tot problemen bij het geven van een hand. Ook het schrijven op papier kan lastig zijn, want het papier wordt doordrenkt met vocht. Soms ontstaat verweking van de huid, waarbij de opperhuid bleek van kleur wordt en gaat rimpelen, alsof men te lang met de handen in het water is geweest.

Hyperhidrosis op het voorhoofd en op de behaarde hoofdhuid heeft tot gevolg dat er steeds zweet afdruipt van het gezicht. Dit kan storend zijn bij sociale contacten. Overmatige transpiratie kan leiden tot emotionele en psychosociale problemen, waaronder verminderd zelfvertrouwen, sociaal isolement en depressie. Naast de psychologische gevolgen kan overdreven zweten ook leiden tot een geïrriteerde huid, bijvoorbeeld in de liezen.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Het is mogelijk een indruk te krijgen van de hoeveelheid zweetsecretie met de jodiumzetmeel proef. Hierbij wordt de huid goed afgedroogd en ingesmeerd met een jodiumoplossing. Vervolgens wordt zetmeel over de huid gestrooid. Zetmeel reageert met jodium in aanwezigheid van het zweet en dat geeft een donkerblauwe of zwarte verkleuring. Meestal is een dergelijke test echter niet nodig.

Wat is de behandeling?

Aluminiumchloride

Plaatselijke behandeling met een oplossing van aluminiumchloride kan goed helpen bij het verminderen van de overmatige transpiratie aan de handen en voeten en in de oksels. Door het aanbrengen van aluminiumchloride op de huid raken de afvoergangen van de zweetklieren verstopt.

De vloeistof moet voor de nacht worden aangebracht, nadat de betreffende lichaamsdelen zijn gewassen met water en zeep. De huid moet volkomen droog zijn als de aluminiumchloride oplossing wordt aangebracht. Na het aanbrengen kan de huid ook worden droog geblazen met een haardroger met koude lucht, zodat de aluminiumchloride niet van de huid afzweet. De volgende ochtend moeten dezelfde huidgebieden weer goed worden gewassen. Als de overmatige transpiratie is opgehouden, kan worden overgegaan op een onderhoudsbehandeling van eenmaal per week of eenmaal per 2 weken. De behandeling met aluminiumchloride kan huidirritatie veroorzaken. Iontoforese Iontoforese kan goede resultaten opleveren. Dit is een methode waarbij de handen en voeten worden ondergedompeld in water, waar een zwakke elektrische lading doorheen wordt geleid. Iontoforese kan worden uitgevoerd met twee vloeistofbakjes, maar ook met vochtige, sponsachtige applicators. Speciaal daarvoor ontworpen sponsachtige applicators kunnen worden gebruikt voor de oksels, het gezicht en de rug.

De behandeling duurt 15 tot 20 minuten en moet 3 keer per week worden uitgevoerd, tot de overmatige transpiratie is opgehouden. Daarna kan worden overgegaan op een minder frequente behandeling, bijvoorbeeld eenmaal per week. De behandeling wordt soms gestart onder begeleiding van een fysiotherapeut. Bij een goed effect kan vervolgens een apparaat worden aangeschaft voor thuisgebruik.

De manier waarop iontoforese werkt, is niet goed bekend. Mogelijk wordt de zweetproductie geremd door verstoring van het transport van ionen in de zweetklieren. Het is vooral geschikt voor handen en voeten. Voor ernstige gevallen is deze therapie echter niet altijd toereikend. De behandeling met iontoforese is ongevaarlijk. Als bijwerkingen kunnen huidirritatie en pijn optreden.

Botuline injecties
Een vrij nieuwe behandelingsmogelijkheid is het blokkeren van de zweetafscheiding met behulp van botulinetoxine. Dit is een gif dat geproduceerd wordt door de bacterie *Clostridium botulinum*. Dit eiwit blokkeert de prikkeloverdracht bij de overgang van zenuw naar spier en bij de overgang van zenuw naar zweetklier. Door de zenuwblokkade houden de zweetklieren op met het aanmaken van zweet. Botulinetoxine wordt met kleine injecties in de huid gespoten op de plaatsen waar sprake is van hyperhidrosis.

Het effect is vaak buitengewoon goed, maar de blokkade heeft slechts een tijdelijke werking. Na 3 tot 6 maanden treedt herstel op van de zenuwprikkelgeleiding en daardoor komt de hyperhidrosis terug. De behandeling zal dus geregeld moeten worden herhaald.

De injecties met botulinetoxine zijn pijnlijk, vooral aan de handen. De handen kunnen alleen met botulinetoxine worden behandeld onder regionale verdoving. Aan de handen bestaat het risico dat de handspieren gedurende enkele weken tot maanden verlamd raken.

Anticholinergica
Anticholinergica zijn geneesmiddelen die via de zenuwen de activiteit van de zweetklieren onderdrukken. Anticholinergica worden in de vorm van tabletten toegediend. Deze middelen geven vaak bijverschijnselen, zoals droge mond, slapeloosheid en een slechte stoelgang.
Operaties
Veel ingrijpender is sympathectomie. Hierbij worden enkele zenuwknooppunten (ganglia) of zenuwbanen geblokkeerd, dan wel doorgesneden. Vaak wordt er eerst geblokkeerd. Dit heeft slechts een tijdelijk effect van 1 à 2 jaar. Bij een goed resultaat kan daarna gekozen worden voor het doorsnijden van de zenuwbanen, dat een blijvend effect zal hebben. De resultaten zijn redelijk, met een sterke afname van het zweten bij het merendeel van de mensen met hyperhidrosis. Er is wel een risico op complicaties als gevolg van de behandeling. Bovendien kan op andere plaatsen van het lichaam een toename van transpiratie ontstaan. Een andere mogelijkheid is dat in de oksels een huidgebied met de zweetklieren wordt uitgesneden of dat de zweetklieren worden weggezogen (liposuctie). Het wegsnijden kan bijwerkingen hebben, zoals pijnlijke en ontsierende littekens. Liposuctie van de oksels geeft goede resultaten, maar de effecten op lange termijn zijn nog niet bekend.

Wat kunt u zelf nog doen?

- Draag bij hyperhidrosis van de oksels en liezen zoveel mogelijk luchtige, koele katoenen kleding. Draag zo mogelijk open schoenen bij hyperhidrosis aan de voeten.
- Gebruik deodorant of andere anti-zweetmiddelen.
- Houd de omgevingstemperatuur koel en zorg voor een goede ventilatie.
- Vermijd voeding die transpiratie veroorzaakt, zoals sterk gekruide gerechten.
- Vermijd stress en doe zo nodig ontspanningsoefeningen.

Wat zijn de vooruitzichten?

De aandoening blijft meestal enkele jaren bestaan, soms levenslang. Wanneer alle zweetklieren over het gehele lichaam overmatig actief zijn, verdwijnt dat meestal als de onderliggende oorzaak kan worden weggenomen.

Steun het werk van het Huidfonds en word donateur!

Bezoek de website <http://www.huidfonds.nl/> voor meer informatie of om u aan te melden als donateur.

Telefonisch mag ook: 030 28 23 995 `begin_of_the_skype_highlighting` 030 28 23 995 `end_of_the_skype_highlighting`

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie
© 2009 Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie

Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht. De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan. {mosmodule module=Dermatoloog nodig?}