

# Als DEO NIE MEER HELPT

Make-up blijft niet zitten, je draagt alleen nog donkere kleding om natte plekken te verbergen én je kleedt je heel vaak om. En die deo helpt ook al niet. **Wie lijdt aan hyperhidrosis, zweet altijd en zonder aanleiding.**

## Waarom zweten we?

**Simpel:** zweten doen we om af te koelen en onze temperatuur te regelen. Flink zweten bij inspanning, op warme dagen, na grote schrik of bij koorts is dus heel normaal. Zweet is trouwens in eerste instantie geurloos, totdat het aan de huidoppervlakte komt en er bacteriën bij komen.

## WAT IS HYPERHIDROSIS?

Het meest kenmerkende van hyperhidrosis is dat je zweet zonder aanleiding. Je produceert veel meer zweet dan nodig om je temperatuur te regelen. De aandoening wordt veroorzaakt door overactieve eccriene klieren. “Zo’n drie procent van de bevolking heeft er last van: in Nederland zo’n 500.000 mensen. Op veel van hen heeft hyperhidrosis flinke impact. Zo kwam ik mensen tegen die hun beroep niet meer konden uitoefenen, bijvoorbeeld kappers die met hun zweethanden niet meer kunnen functioneren en elektriciens die tijdens hun werk schokken krijgen,” zegt dr. Theo Klinkenberg, cardiothoracaal chirurg bij de HyperHidrosisKliniek. Dit gespecialiseerde kenniscentrum in het Martini Ziekenhuis in Groningen biedt als eerste in Nederland alle behandelingen onder een dak.

## PRIMAIR EN SECUNDAIR

Er bestaan twee vormen van hyperhidrosis. De meestvoorkomende is *primaire hyperhidrosis*: je zweet dan overmatig zonder dat daar een duidelijk aanwijsbare oorzaak voor is. Meestal heb je last van zweten van oksels, handpalmen en voeten. Daarom heet het ook wel *primaire focale hyperhidrosis*: ‘focaal’ betekent plaatselijk. Wie lijdt aan *secundaire hyperhidrosis*, zweet over het hele lichaam. Meestal wordt dat veroorzaakt door een ziekte (bijvoorbeeld diabetes) of een infectie. Als die onderliggende ziekte wordt behandeld, houdt het overmatige transpireren meestal op. Laat bij overmatig zweten over het hele lijf dus door de huisarts uitzoeken wat er aan de hand is! Ook bij primaire focale hyperhidrosis kan de huisarts je doorverwijzen naar gespecialiseerde behandelaars.

## Deze klieren laten je zweten

*Eccriene zweetklieren* komen over je hele lijf voor (extra veel op handen, voetzolen en in de oksels) en spelen een belangrijke rol bij het reguleren van je lichaamstemperatuur. Dreig je oververhit te raken door inspanning of koorts, dan wordt de oppervlakte van je huid vochtig, zodat het lichaam makkelijker afkoelt. Bovendien zorgen de *eccriene zweetklieren* ervoor dat je handpalmen iets vochtiger zijn, daardoor heb je beter grip. Onder invloed van stress worden de *eccriene zweetklieren* actiever; dat merk je vaak aan je handen en gezicht. De *apocriene zweetklieren* zijn ‘boosdoeners’ als het gaat om zweetlucht. Deze klieren vind je in de oksels, de huid rond de anus en tepels. Je produceert de hele dag apocrien zweet in kleine hoeveelheden, dit wordt nauwelijks beïnvloed door emotie of inspanning.

ONGEVEER DRIE PROCENT VAN DE BEVOLKING – ZO’N 500.000 MENSEN – HEEFT LAST VAN HYPERHIDROSIS

## ETEN EN ZWETEN

Sommige soorten eten laten je zweten. Zoals sambal. Daarin zit capsaïcine, het stoffe dat de pepers zo heet maakt. Als je het eet, worden de receptoren van zenuwen in je mond gestimuleerd, waardoor je lijf denkt het warm te hebben. Het gevolg is dat je gaat zweten. Vervelend is dat je zweetlucht wordt beïnvloed door kruidig eten of eten met veel knoflook. Zweet je toch al veel, wees dan zuinig met deze smaakmakers. Ook cola en koffie kunnen zweten in de hand werken, vooral bij mensen die gevoelig zijn voor cafeïne. Alcohol heeft een soortgelijk effect. ►

## WAT KUN JE ZELF DOEN?

Draag zo veel mogelijk luchtige, koele katoenen kleding. Last van zweetvoeten? Open schoenen kunnen helpen. Houd de omgevingstemperatuur koel en zorg voor een goede ventilatie. Probeer stress te vermijden en – een open deur – trek regelmatig een schoon shirt aan: oud zweet ruikt erg onaangenaam.

EXTRA VERVELEND IS DAT JE ZWEETLUCHT WORDT BEÏNVLOED DOOR KRUIDIG ETEN OF ETEN MET VEEL KNOFLOOK

## Medicijnen

Er bestaan medicijnen tegen hyperhidrosis, bijvoorbeeld oxybutynine. Dr. Theo Klinkenberg: “Medicatie wordt vooral voorgeschreven bij milde vormen van hyperhidrosis. Het nadeel van medicijnen slikken, is dat je er levenslang aan vastzit. Bovendien kunnen er vervelende bijwerkingen optreden, bijvoorbeeld slaperigheid en een droge mond. Bij een lage dosering hebben veel patiënten geen last van deze bijwerkingen, dus het kan zeker een oplossing zijn.”

## BOTOX

We kennen botox als ‘wondermiddel’ tegen rimpels, maar het wordt ook gebruikt bij hyperhidrosis-patiënten. Botox voorkomt dat de zweetklier nog zweet kan produceren. Dr. Theo Klinkenberg: “In de oksels werkt dat goed en wordt het goed verdragen. Het nadeel is dat het effect maar vier tot zes maanden blijft en dan moet je opnieuw worden behandeld. In de handen gebruiken wij geen botox meer: je hebt 25 prikjes nodig en dat is erg pijnlijk. Ook kun je te maken krijgen met krachtverlies en na meerdere behandelingen met afnemende spiermassa.”



## VAN OKSELPAD TOT ANTITRANSPIRANT

Blijf je toch klam of zelfs nat, voel je je beperkt of schaam je je? Dan kun je overwegen ‘zwaardere middelen’ in te zetten. Zo zijn er bijvoorbeeld shoe- en okselpads te koop, en zelfs T-shirts met ingenaaide okselpads. Ook kun je bij gespecialiseerde (web)winkels terecht voor een antitranspirant, een spray of crème die zweeten stopt door zweetklieren gedeeltelijk af te sluiten (in tegenstelling tot deodorant, dat slechts bacteriën die voor zweetgeur zorgen elimineert). Of die producten je dag ook echt droger laten verlopen? Kwestie van uitproberen... Kijk op [zweetikveel.nl](http://zweetikveel.nl) of [odabanwebwinkel.nl](http://odabanwebwinkel.nl). Ook een arts kan je bijvoorbeeld een zeep of deo voorschrijven die het zweeten beperkt. Die werken over het algemeen alleen voor zeer milde vormen van hyperhidrosis.

## Chirurgie

Vroeger werd als behandeling tegen overmatig zweeten van de oksels het wegsnijden van huid en zweetklieren toegepast. Dat is nu niet meer gebruikelijk. In de HyperHidrosisKliniek wordt de Endoscopische Thoracale Sympathectomie toegepast, meestal voor zweet handen al dan niet in combinatie met zweetoksels. Dr. Klinkenberg: “Het komt neer op een kijkoperatie in de borstholte via één sneetje van nog geen centimeter per kant. Tijdens de operatie branden wij een zenuw door die langs de wervelkolom loopt aan de binnenkant van de borstkas en de zweetklieren aanstuurt. Patiënten hebben minimaal letsel en het succespercentage is bijna honderd procent.”

## BOTOX, HET ‘WONDERMIDDEL’ TEGEN RIMPELS, WORDT OOK GEBRUIKT OM HYPERHIDROSIS-PATIËNTEN TE HELPEN

## VAN OPVLIAGER TOT KOORTSAANVAL

Ben je niet zo’n zweter? Prijs je dan gelukkig, maar pas op: wat niet is, kan nog komen. Tijdens de overgang kun je ineens een stuk meer gaan zweeten, omdat je veranderende hormoonspiegel – door de daling van oestrogeen raakt je lichaam van slag – het temperatuurcentrum in je hersenen beïnvloedt. Het gaat dus niet alleen om het bekende nachtzweeten, je kunt ook overdag overmatig transpireren. Sommige vrouwen ervaren zelfs een soort ‘koortspieken’ die een paar minuten aanhouden, waarna ze nat zijn van het zweet. Ben je in de overgang en heb je veel last van transpireren, dan kun proberen of een paar leefstijlaanpassingen helpen (bijvoorbeeld minder alcohol en cafeïne drinken, stress vermijden, stoppen met roken en voldoende bewegen). Blijf je er last van houden? Vraag je huisarts of overgangsconsulent welke behandeling of medicatie voor jou het meest geschikt is.

## MiraDry

Het MiraDry-apparaat pakt met energiegolven het gebied aan waar zich okselzweetklieren bevinden. De zweetklieren worden zo ‘weggebrand’. Doordat de klieren zich niet herstellen, zijn patiënten over het algemeen van hun zweetprobleem verlost. Dat is niet schadelijk voor het lichaam: je hebt miljoenen zweetklieren en in de oksels bevindt zich slechts een klein gedeelte. Het nadeel is dat MiraDry nog niet onder verzekerde zorg valt. Een eerste behandeling kost vijftienhonderd euro; een tweede behandeling (die meestal niet nodig is) duizend euro.

## Stinkend uit de wasmachine

Er ruikt maar weinig viezer dan oud zweet. Gelukkig bestaan er huis-tuin-en-keukenmiddeltjes die wél de zweetlucht uit je favoriete shirtjes krijgen. Vul eens een spuitbus met azijn en spuit op de ‘oksels’ van je kleding. Intrekken en wassen! Sommige mensen zweren bij de BlueMagicBall. De bal, een doseersysteem, wordt aangeraden voor mensen met huidklachten als hyperhidrosis. Je kunt de bal, die iets minder dan dertig euro kost en zo’n 160 wasbeurten meegaat, kopen bij de grote webwinkels. Een goedkope alternatief (€ 6,50) is Dettol Perfecte Hygiëne Toevoeging bij de Was. Ook HG heeft zo’n speciale wasmiddeltoevoeging tegen nare geuren (€ 5,29).

## ACUPUNCTUUR

Geldt acupunctuur – een alternatieve behandeling met naalden die meridianen aanprikken waarlangs energie circuleert – als succesvolle ‘complementaire behandeling’ of is het kwakzalverij? De meningen hierover lopen erg uiteen. Feit is dat het ook wordt toegepast tegen hyperhidrosis. Baat het niet dan schaadt het niet, tenminste: als je een betrouwbare behandelaar in de arm neemt die is aangesloten bij de beroepsvereniging Nederlandse Artsen Acupunctuur Vereniging (NAAV) of Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA).

[Acupunctuur.com](http://Acupunctuur.com) en [acupunctuur.nl](http://acupunctuur.nl)

## MEER LEZEN?

Meer informatie vind je op [huidarts.com](http://huidarts.com) en op [hyperhidrosis-kliniek.nl](http://hyperhidrosis-kliniek.nl). Lotgenoten ontmoet je op [overmatigzweeten.nl](http://overmatigzweeten.nl). Ook boeiend is *Hyperhidrosis – een positief boek over overmatig zweeten* van Marja Boedart. Zij werd operatief verlost van haar zweethanden en interviewde daarna 26 lotgenoten, met als doel het taboe op hyperhidrosis te doorbreken. Ze noemt de aandoening een drama. Het boek kun je bestellen via je boekhandel, uitgever [boekscout.nl](http://boekscout.nl) of [bol.com](http://bol.com). ■