



DERMATOLOOG WIM VENEMA:

**‘Heel veel zweten
kan veel psychisch
leed veroorzaken’**

Grote zweetplekken onder je oksels en drijfnatte handen. Overmatig zweten kan het leven tot een beproeving maken. Maar gelukkig zijn er tijdelijke én permanente oplossingen om de zweetklieren stil te leggen.

< TEKST ARNOUD KLUITERS | BEELD PORTRET UIT PRIVÉCOLLECTIE, GETTY IMAGES >

WE TRANSPIREREN ALLEMAAL, de hele dag door. In ons vetweefsel, net onder de opperhuid, bevinden zich vele duizenden zweetklier-tjes die vocht afgeven. Per dag scheiden we wel een liter zweet af. Al die druppeltjes verdampen op de huid en zo koelen we af. Is het heel warm of ben je erg actief? Dan ga je nog meer zweten. We hoeven er niet bij na te denken: het zijn de hersenen die de warmtehuishouding reguleren. Helaas gaat er bij ongeveer 1 op de 100 mensen iets mis. Zij hebben hyperhidrosis, een aandoening waarbij de zweetklieren overmatig actief zijn. Dat dit tot vervelende situaties kan leiden, laat zich raden. Sommigen solliciteren liever in het najaar dan in de zomer om de kans op een glibberige eerste handdruk zo veel mogelijk te vermijden. En een vinger in de lucht steken als ze een vraag wil stellen? Nee bedankt, want dan ziet iedereen die natte oksel. Je denkt misschien: is dat nou zo erg? Nou, overmatig zweten veroorzaakt behoorlijk veel psychisch leed. Uit onderzoek, gepubliceerd in 2016 in *Journal of the American Academy of Dermatology*, blijkt dat mensen met hyperhidrosis drie keer meer kans hebben op angststoornissen en depressies.

Zweet overal, of juist op bepaalde plekken

De oorzaak van al dat gezweet? Bij de één komt het zweten door een ziekte, bij de ander door een verstoorde hormoonhuishouding of het gebruik van medicijnen. In die gevallen transpireren mensen over het hele lichaam. Bij weer anderen blijft de aanleiding een vraagteken.

“We vermoeden dat hun zweetklieren ‘verkeerd’ worden aangestuurd. We weten in elk geval dat er in het zenuwstelsel iets niet functioneert zoals zou moeten”, zegt Wim Venema. Hij is dermatoloog in het Wilhelmina Ziekenhuis Assen en ondersteunt het hyperhidrosis-expertisecentrum in het Amersfoortse Meander MC. Ook is hij medisch adviseur bij de Nederlandse Hyperhidrosis Vereniging. “Deze variant van hyperhidrosis begint meestal al op kinderleeftijd of tijdens de puberteit. Het overmatig transpireren beperkt zich dan vooral tot de handpalmen, voetzolen, de oksels en het gezicht.”

Uitlokkers vermijden en smeren met crèmes

Er zijn verschillende behandelingen voor mensen met hyperhidrosis. Welke behandeling het beste bij iemand past, hangt af van de ernst van de klachten, de plek waar iemand overmatig zweet, het risico op bijwerkingen en van iemands persoonlijke voorkeur. Venema: “In eerste instantie geven we leefstijladviezen. Vermijd bijvoorbeeld uitlokkende factoren zoals koffie, alcohol, tabak en pittige kruiden. Ook overgewicht kan een punt van aandacht zijn, omdat dit tot een verhoogde zweetproductie kan leiden.”

Huisartsen schrijven vaak crèmes, zalfjes of lotions voor die aluminium bevatten.

“De cellen rondom de uiteinden van de zweetklieren zwellen daardoor op en blokkeren zo de klieruitgang. Dit zorgt voor een tijdelijke vermindering van de transpiratieklachten.” >



1 op de 100 mensen heeft hyperhidrosis; hun zweetklieren zijn overmatig actief. De eerste behandeling is meestal een crème met aluminium, die de uitgang van de zweetklier blokkeert.



Ontstressen en stroomstootjes

Zelf besteedt Venema veel aandacht aan de invloed van emotionele spanningen en stress. “Ik ben ervan overtuigd dat die een trigger kunnen zijn. **Iedereen die overmatig zweet, kent het gevoel: je bent al op voorhand bang dat je gaat zweten. Of het is al begonnen, waarna het denken eraan de situatie verergert.** Door dit te bespreken, kun je werken aan het indammen van stress. Zo proberen we iemand uit een negatieve spiraal te halen.”

Ook is er een behandeling die iontophorese heet. Hierbij wordt via metalen plaatjes een ongevaarlijke, lage stroom (10 volt) toegediend. Dit werkt vooral bij handen en voeten, die zich tijdens de behandeling in een bak water bevinden. “Deze methode geeft goede resultaten wanneer de behandeling niet dagelijks nodig is. Maar het effect is tijdelijk, herhaling is dus nodig.”

Of kies je voor prikjes of toch voor medicijnen?

Een botox-behandeling heeft een wat langer effect, namelijk zo'n drie tot zes maanden. “**Botulinetoxine (botox) verlamt de overdracht van de kleine zenuwen naar de zweetklieren**”, vertelt Venema. “Ik ken mensen die hiervoor kozen omdat ze zorgeloos wilden toeleven naar bijvoorbeeld een bruiloft.

Nadeel van de behandeling is dat de arts tientallen kleine prikjes in de huid geeft, die erg pijnlijk kunnen zijn. Bovendien vergoedt de verzekeraar deze dure behandeling vaak niet.”

Soms heeft iemand liever stressverlagende medicijnen, bijvoorbeeld om zonder angst een presentatie te kunnen geven. Of medicijnen die de overgang van de zenuwen naar de zweetklieren blokkeren. Venema: “Maar hiermee moet je erg voorzichtig zijn. Bespreek met je arts goed welke bijwerkingen bij welke medicijnen kunnen optreden en wat je acceptabel vindt.”



‘Iedereen die overmatig zweet, kent het gevoel: je bent op voorhand al bang dat je gaat zweten.’

Permanent droge oksels of handen

Ben je wel klaar met al die tijdelijke behandelingen en wil je gaan voor een permanente oplossing? “Een dermatoloog kan lokaal de zweetklieren verwijderen, al dan niet met een laser. Dit gebeurt alleen in de oksel. En de laatste jaren is ook een behandeling met de zogenoemde miraDry mogelijk. Onder plaatselijke verdoving brandt een arts de zweetklieren met een soort magnetron in de okselstreek weg, waarna die niet meer aangroeien. Een paar jaar geleden zag het er even naar uit dat die techniek ook toegepast zou gaan worden voor de handen en voeten, maar dat is toch niet haalbaar gebleken.”

Dan is er nog een kijkoperatie in de borstkas, waarbij de chirurg de zenuw onderbreekt die onder andere de zweetklieren in de handen en oksels aanstuurt. “**Deze ingreep, die endoscopische thoracale sympathectomie (ETS) heet, is de laatste jaren steeds verder geoptimaliseerd en is vooral succesvol bij handzweten.**”

Huisartsen zouden de aandoening serieuzer moeten nemen

Ondanks het feit dat er gelukkig verschillende behandelingsopties bestaan, wil Venema vooral dat er meer aandacht komt voor het psychische leed dat overmatig zweten met zich mee kan brengen. Niet alleen angst en depressies komen voor, maar ook sociaal isolement.

“Er ligt hier een belangrijke opdracht voor huisartsen: die zouden overmatig zweten serieus moeten nemen en moeten inzetten op vroegtijdig behandelen. Ook het afspreken van een vervolgsconsult is belangrijk. Blijkt dan dat de behandeling onvoldoende effect heeft, dan kan de huisarts naar een specialist verwijzen.” <

MEER INFORMATIE?

■ Nederlandse Hyperhidrosis Vereniging,
www.overmatigzweten.nl.

■ *Hyperhidrosis*, een boek van Marja Boedart.
ISBN 9789402210613 | €20

