

Wat is (basis)zalf

Iedereen die met LP op de huid en-/of genitale slijmvliezen te maken krijgt, krijgt naast een hormoonzalf meestal ook een basiszalf voorgeschreven van de dermatoloog. Maar wat is het en waarom...

Een zalf is een smeersel op basis van vet, een crème een smeersel op waterbasis waaraan een beetje vet is toegevoegd. De zalf of crème is ook altijd aanvullend nodig als je hormoonzalf (of -crème) moet gebruiken. Ze ondersteunt de werking van de hormoonzalf (of crème).

Aan basiszalven ofwel neutrale crèmes en zalven (zogenaamde indifferente middelen) zijn geen geneesmiddelen en geen irriterende stoffen (bijv. Parfum) toegevoegd. Ze houden de huid soepel, voorkomen dat deze verder uitdroogt en zorgen ervoor dat de barrièrefunctie van de huid niet verslechtert. Een paar bekende basiszalven en -crèmes, die ook door artsen (aanvullend) worden voorgeschreven, zijn:

- Cetomacrogolzalf of -crème
- Lanettezalf of -crème
- Vaselinecetomacrogol crème
- Vaselinelanette crème
- Vaseline/Paraffine

Over het algemeen wordt een beter effect ervaren van (hormoon)zalven dan van crèmes. Crèmes bevatten water, dit heeft een uitdrogend effect op de huid (hoe tegenstrijdig dit ook klinkt) en crèmes bevatten conserveringsmiddelen die irritatie/allergische reactie kunnen veroorzaken (prikken/branden), zalven niet.

Los van bovengenoemde producten zou je in principe alles wat vettend is kunnen gebruiken, maar bedenk wel, dat hoe meer ingrediënten een zalf of crème bevat, hoe groter de kans op irritatie of een allergische reactie. Test dus wat je ook gaat gebruiken, het liefst altijd eerst op een klein stukje huid uit, bijv. In je elleboog.

Alle zalven die hier genoemd worden zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek en/of drogist. Gebruik je veel zalf, dan kun je via je arts ook een jaarrecept krijgen.

Waarom basiszalf

De huid van mensen met een (extreem) droge huid verliest makkelijker vocht dan een gezonde huid. Dit komt door een andere samenstelling van de buitenste huidlaag; ze droogt snel uit. Mensen met LP en LS hebben vaak ook een droge huid. Het is belangrijk om dagelijks de (aangedane) huid meerdere malen goed in te smeren, ook als de huid/LP rustig is. Zo houd je de huid soepel.

Gebruik je ook hormoonzalf, dan krijg je meestal ook een vette zalf van de arts voorgeschreven. De vette zalf helpt de hormoonzalf haar werk te doen, houdt de huid soepel en beschermt de huid tegen bacteriën m.n. als het om het genitale gebied gaat. Zo voorkom je uitdroging van de huid, want die maakt immers, dat je vaak nog meer jeuk krijgt. Droge huid krijgt ook sneller kloofjes of raakt geïrriteerd, doordat er - onbewust, in de slaap - gekrabd wordt vanwege de jeuk. Alle reden dus om trouw te (blijven!) smeren.



SMEREN MAAR

Basiszalf (vette zalven/crèmes/oliën)

voor dagelijks (meerdere malen per dag) gebruik om de huid zo goed mogelijk in conditie te houden:

*Cetomacrogol crème 20% vaseline

Cetomacrogol crème (bijv. van Bufa of Fagron), bevat: cetomacrogolwas, paraffine, vaseline, isopropylmyristaat. Door de toevoeging van vaseline aan de cetomacrogolcrème gedraagt het zich als een zalf. Verwarrend, maar dit is een van de weinige middelen waarop crème staat en die toch worden aanbevolen als basiszalf bij de behandeling van LP/LS.

M.n. bij warm weer is dit aan te raden, omdat hij minder snel vloeibaar wordt (zoals pure vaseline)

*Vaseline-paraffinezalf50/50 %

***Koelzalf**, FNA (van Bipharma), bevat: arachidisolie (bereid uit aardnoten), monoleïne, was en rozenolie. Ook verkrijgbaar zonder rozenolie, bevat dan: Arachis Hypogaea Oil (pinda-olie), Aqua (water), Cera Alba (bijenwas), Glyceryl Oleate (verschillende plantenoliën).

***Lanette crème**, bevat vaseline en paraffine, 25/25 % in lanettecrème.

***Oculentum simplex** (oogzalf), bevat: cetostearylalcohol, dik vloeibare paraffine, vaseline, wolvet. Dit is een kleine tube van 5 gram. Deze zalf (maar dan niet gesteriliseerd) is eveneens verkrijgbaar in een tube van 100 gram en heet dan:

***Simplex basiszalf**, een goed smeerbare vette zalf. Zij hydrateert en beschermt de kwetsbare (oudere) huid en de zeer droge huid, maar is ook geschikt voor de (zeer) droge getinte huid. Meer specifiek kan deze zalf worden toegepast op kwetsbare huddelen (slijmvliezen, oogleden, wenkbrauwen).

Bevat Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Lanolin, Cetearyl Alcohol, Stearyl Alcohol, BHT.

De hierboven genoemde zalven zijn de meest gebruikte zalven die ook door artsen worden voorgeschreven.

Anderen gebruiken ook:

***Bepanthen**,(zalf, babyzalf, eczeemzalf) bevat: gezuiverd water, wolvet, vloeibare en witte zachte paraffine, amandelolie, dexpanthenol 5%, protegin X, witte bijenwas, cetyl-en stearylalcohol, lanoline, vaseline.

***Bioclin Multigyn Actigel**, bevat: natuurlijke producten, gebaseerd op het 2Q5-complex in combinatie met aloë barbadensisextract.

***Biodermal crème**, bevat: plantaardige ceratonia-extract (Carobboom), natuurlijke glycoproteïnen, vitamine E en glycerine.

***Calendulazalf of crème** (waarschuwing: bij gebruik van zalven met calendula komt op de langere duur nogal eens een contactallergie voor.

***Cardiflorzalf** (van VSM), een homeopatische zalf, bevat: cardiospermum halicacabum (afkomstig van de plant blaasjeswingerd),wolvet,water, cetostearylalcohol, vloeib. paraffine, polyglyceryldipolyhydroxystearaat en witte vaseline.

***Crème Echinaforce** (A. Vogel), bevat: Helianthus Annuus Seed Oil, Echinacea Purpurea Herba/Root Extract (rode zonnehoed) 14,6%, alcohol, PEG-8 Beeswax, Butyrospermum Parkii Butter (karitéboomvruchtboter), Cetearyl Glucoside, Cetearyl Alcohol, Chlorophyll, Melissa Officinalis Extract (citroenmelisse), parfum, linalool en limonene. Ook op de lippen te gebruiken.

***Emu-olie** van Kiss from Nature, bevat: 99,8% zuivere emoe-olie, 0,02% natuurlijke vitamine E.

***Uierzalf**, bevat: vaseline, vloeibare paraffine, lanoline-olie, triclosan (antibacteriële stof), etherische citroenolie.

Zalven die gebruikt worden bij kloofjes, wondjes (wondheling) en irritaties:

***Homeoplasmine**, (voorgeschreven na een operatie, i.v.m. wondheling).

***Mesitran wondzalf** of ***Mesitran wondgel** (van Klinion), bevat: honing, lanoline, zonnebloemolie, levertraan, calendula officinalis, aloë barbadensis, vitamine C en E., zinkoxide.

***Medihoney**, bevat o.a.: antibacteriële honing (manukahoning), kamille, kokosolie, cetomacrogol, witte bijenwas, teunisbloem, aloe barbadensis.

***Sudocrème**, bevat: hypo-allergene lanoline, zinkoxide, benzylbenzoaat, benzylcinnamaat, benzylalcohol. Omdat zinkoxide de huid uitdroogt, is het raadzaam om deze zalf spaarzaam te gebruiken. Dus niet als dagelijkse onderhoudszalf toepassen.

***Zinkoxidezalf** 10% in witte vaseline, van Daro of van Fagron. Omdat zinkoxide de huid uitdroogt, is het raadzaam om deze zalf spaarzaam te gebruiken. Dus niet als dagelijkse onderhoudszalf toepassen.

Zalven voor (tijdelijk) gebruik bij kloofjes en wondjes rondom de anus:

***Curanol**, Een zalf op basis van plantaardige bestanddelen die heel verzachtend werkt en de bloedcirculatie stimuleert, bevat: zie www.curanol.nl

***Hemocin anaalzalf** (van Soria Natural): Dit is een homeopatische zalf en bevat: hellanthus anuus, bijenwas, styrax benzoin, mentha arvensis, water, propylene glycol, glycerine, propolis cera, bht, plantago major, achillea millefolium, ascorbyl palmnitaat, citroenzuur, glyceryl distearaat, glyceryl stearaat.

***Sudocrème**, tijdelijk smeren bij nattende huid en wondjes rond de anus en in de bilnaad, bevat: Zinkoxide (verzacht en beschermt), Lanoline (hypo-allergeen, lijkt op het natuurlijke huidvet en beschermt de huid tegen invloeden van buitenaf), Benzylalcohol (verzacht de ruwe, schrale en geprikkelde huid) Omdat zinkoxide de huid uitdroogt, is het raadzaam om deze zalf spaarzaam te gebruiken. Dus niet als dagelijkse onderhoudszalf toepassen.

***Theranal**, bevat : bismuthsubnitraat, zinkoxide en lidocaine (werkt pijnstillend); deze zalf wordt eveneens gebruikt bij aambeien.

***Vaseline met 3% lidocaine** (pijnstillend middel) *op recept*.

***Weleda (baby) Calendula billenbalsem**, bevat : zinkoxide (werkt ontstekingsremmend en rustgevend) als calendula (goudsbloem) en kamille (beide rustgevend en verzachtend, o.a. bij ontstekingen) en verder wolwas en bijenwas (geven een dun beschermend laagje dat tegen vocht beschermt, zonder de huid af te sluiten).

Verder bevat het biologische sesamololie en amandelolie (deze verzorgen de huid en versnellen het natuurlijk herstel. Er zitten geen synthetische geur-kleur of conserveringsstoffen in. Ook geen minerale oliën zoals paraffine.

Zalven bij zwemmen (chloorwater) en bij incontinentie (urine)

Deze zalven kunnen gebruikt worden om de huid tijdelijk tegen invloeden van buitenaf te beschermen, maar bieden ook bescherming bij activiteiten, omdat de huid door een laagje zalf beter bestand is tegen wrijving en zo minder snel zal beschadigen.

***Barrièrecrème**, is bijzonder geschikt om de oudere, gevoelige en extreem droge huid te beschermen tegen verdere uitdroging. Het vormt een beschermlaagje op de huid en beschermt de huid tegen de inwerking van vocht. Kan ook gebruikt worden ter voorkoming van smetten.

***Proshield Plus huidbeschermer**, bevat: Dimeticon, polyethyleenglycol 400, polyethyleenglycol 3350, calcium/natrium PVM/MA copolymeer (Gantrez MS-955), povidon.

***Vaseline petroleum jelly original**, 100% pure petroleum jelly. Drievoudig gezuiverd (triple purified).

Bij veel pijn:

***Vaseline met 3% lidocaine** (pijnstillend middel) *op recept*.

Voor gebruik divers:

***Argan-olie**

***Kokosolie**

***Neem-olie**

***Olijfolie**

***Nerts-olie** (werkt voedend, helend en verzorgend)

***Weleda Amandelolie**

***Weleda Perineum Massageolie**

***Weleda Wilde Rozenolie**

***Wolvet met kruiden**, bevat zie : <https://noordkroon.nl/product/wolvet-met-kruiden/>

***Zoete Amandel-olie**

NB Specialisten adviseren terughoudend te zijn met het gebruik van producten waar Calendula in verwerkt is. Calendula zou een mogelijke bron van allergie/irritatie kunnen zijn !

Dit overzicht is tot stand gekomen na inventarisatie van wat leden gebruiken op het forum van de Stichting Lichen Sclerosus en het forum van de Lichen Planus Vereniging Nederland.

Heb je een aanvulling? Laat het weten via voorzitter@lichenplanus.nl