

Een veel voorkomende klacht bij vrouwen is hinderlijke vaginale afscheiding. Hierbij dient onderscheid gemaakt te worden tussen de normale 'fysiologische' afscheiding en niet-normale 'pathologische' afscheiding. Door het zure milieu in de vagina krijgen bacteriën of schimmels die er niet thuishoren minder kans om te groeien. Een bekende oorzaak van verandering in afscheiding is een overgroei van de schimmel candida albicans. Vaak wordt vergeten dat deze schimmel normaal altijd aanwezig is in de vagina. Het is dus in principe een onschuldige commensaal (een gast-organisme) die voorkomt in de vagina en darmen en nooit helemaal zal verdwijnen. Dit betekent ook dat een bij toeval gevonden schimmel die geen klachten geeft ook niet behandeld hoeft te worden. Behandeling dient alleen plaats te vinden bij klachten die ontstaan als er sprake is van overgroei. Deze overgroei van de schimmel met klachten wordt dan meestal een infectie genoemd, wat strikt genomen niet de juiste term is. Overgroei van candida wordt onder andere gezien in bepaalde risicoperioden. Dit zijn onder andere de hevige bloedverliesdagen van de menstruatie, de periode na een operatie of antibioticakuur en tijdens de zwangerschap. Een risicogroep voor het optreden van schimmelinfecties zijn patiënten die een verminderde afweer hebben.

Kwark

Klachten bij candidosis zijn veelal inwendige en uitwendige jeuk rondom de schaamstreek,



Dr. E.A. Boss
In PRIVÉ MEDISCH, onder redactie van dr. E.A. BOSS, medisch specialist in het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven, wordt elke

week een ander medisch onderwerp onder de loep genomen. Deze week: Candidosis.

scherp begrensde roodheid van de huid, witte/brokkelige vaginale afscheiding ('korrelige kwark') en een branderig of pijnlijk gevoel bij het plassen of bij vrijen. Bij mannen geeft candida albicans meestal minder klachten. Er kan sprake zijn van een rode schilferige eikel van de penis met jeuk. Een vaginale schimmelinfectie is niet schadelijk en de klachten gaan meestal vanzelf over, binnen enkele dagen.



Candidosis

De klachten kunnen wel als zodanig hinderlijk of langdurig worden ervaren dat er wens tot behandeling bestaat. Na de overgang treedt een vaginale schimmelinfectie nog maar zelden op. Een candida-infectie wordt niet gerekend tot de seksueel overdraagbare aandoeningen. Het is dan ook niet nodig om partners te waarschuwen of mee te behandelen als er een candida-infectie wordt vastgesteld. De diagnose vaginale schimmel kan vaak al eenvoudig worden gesteld door te luisteren naar het verhaal van de patiënt en goed te kijken en lichamelijk onderzoek met behulp van een eendenbek te verrichten. Als er sprake is van kortdurende jeukklachten met daarbij rode vaginawanden en niet riekende brokkelige fluor is de kans meer dan 90% dat de oorzaak candida albicans is. In het algemeen geldt dat niet onwelriekende afscheiding past bij fysiologische afscheiding of candida. Als er sprake is van riekende afscheiding is er vaak wel een bacteriële infectie, bijvoorbeeld met gardnerella (ook wel bacteriële vaginose genoemd) of trichomonas. Bij afscheiding door candida kunnen er onder de microscoop gistbolletjes of schimmeldraden worden herkend (pseudo hyphae). Het verrichten van een kweek is dus meestal overbodig.

Tablet

Behandeling kan plaatsvinden via vaginale tabletten die tegenwoordig zelf bij de drogist kunnen wor-

den gehaald of diverse crèmes. Echter, een behandeling met een eenmalige tablet die moet worden geslikt op recept verkrijgbaar is effectiever. Bij steeds terugkerende perioden van vaginale schimmel met klachten is een overweging om 3-6 maanden achter elkaar tijdens het begin van een nieuwe cyclus deze tablet te slikken om voor een langere periode de overgroei van de schimmel te onderdrukken. Veel vrouwen hebben de natuurlijke neiging om bij toegenomen vaginale afscheiding te denken

aan slechte hygiëne. Niets is minder waar! Deppen met lauw water is in de regel voldoende hygiëne voor de vagina. Veelvuldig gebruik van zeep en spoelmiddelen heeft juist een averechts effect en verstoort het natuurlijke vaginaal milieu.



Jennifer Garner heeft spijt dat ze vroeger in de zon alleen babyolie gebruikte.

Met deze mooie lente-dagen hebben we al heel wat zonuren te pakken. Veel dagen leek het wel zomer. Maar die begint pas deze week, op 21 juni. De hoogste tijd om te zorgen dat je huid zomerklaar is. Een gezonde huid kan zichzelf namelijk beter beschermen tegen de zon. Dat is belangrijk, want we smeren niet altijd genoeg zonnebrandcrème. Elke dag een zonnefilter smeren is de belangrijkste manier

om zonschade en huidveroudering tegen te gaan. Op zonnige dagen, wanneer de UV-index hoger is, moeten we eigenlijk om de twee uur een ruime hoeveelheid smeren. Dat doet bijna niemand. Vaak denken we dat de zonnefilter in onze dagcrème ons de hele dag beschermt. Gelukkig zijn er naast



zonnebrandcrème nog een paar slimme manieren om je te beschermen tegen zonschade. Want niemand zit te wachten op rimpels, pigmentvlekken en een slappe huid. En zeker niet ernstiger huidschade als huidkanker.

Watermeloen als sunblock

Fruit en groenten zitten vol met antioxidanten. Dat zijn kleine stoffjes die helpen de schade die de zon veroorzaakt te herstellen. Sommige antioxidanten kunnen zelfs zonschade en huidveroudering voorkomen. De zon verouderd de huid door collageen en elastine af te breken. Zo verslapt de huid sneller en ontstaan er rimpels. Vitamine C is een antioxidant die zorgt dat er nieuw collageen wordt aangemaakt. Aardbeien zitten er vol mee. Daarnaast hebben zomerkoninkjes een beschermende werking tegen de zon. Een antioxidant die ook werkt als een natuurlijke sunblock is lycopene. Tomaten, paprika, watermeloen en roze grapefruit zitten er vol mee. Zet ze dagelijks op het menu als extra bescherming tegen zonnebrand. Vitamine A is ook een mooimaker. Deze antioxidant vermindert de rimpels die ontstaan zijn door de zon. Vitamine A maakt ook de huid strakker doordat het de aanmaak van collageen en elastine stimuleert. Zalmforel, boter, lever en eieren zijn goede bronnen van vitamine A. Groenten als broccoli, wortel en zoete aardappel bevatten provitamines die ons lichaam zelf omzet in vitamine A. Het duurt wel even voordat je voorraad antioxidanten in je huid op peil is met voeding. Je moet ook dagelijks veel groenten en fruit eten. Daar-

Taylor Swift heeft liever een jonge dan een zongebruinde huid.

om kun je voeding het beste combineren met een crème die antioxidanten bevat.

Vitamines voorkomen rimpels

Antioxidanten die je op je huid aanbrengt, zijn direct effectief. Tenminste, als de crème genoeg vitamine A, C, E, peptiden en Niaciamide bevat. Ook moet het product op de juiste manier geformuleerd zijn om de werkzame stoffen diep in de huid te transporteren. Vaak staat tegenwoordig op de verpakking van zonnebrandcrème dat er antioxidanten zijn toegevoegd. Helaas laat onderzoek zien dat deze nauwelijks hun werk doen. Tip: breng eerst een laagje dagcrème aan en laat deze antioxidanten in de huid trekken. Breng vervolgens een laagje zonnebrand aan. Wel zo handig tijdens een zomervakantie, want dan moet je een zonneproduct een paar keer per dag aanbrengen. De beste manier om rimpels, pigmentvlekken en huidverslapping te voorkomen, is de combinatie van een crème en voeding met antioxidanten. Voorkomen is beter dan genezen. Heb je je huid de laatste jaren onvoldoende beschermd? Dan kun je het collageen in je huid een extra boost geven met de huidverstrakende



Plastisch chirurg Farid Kazem staat in binnen- en buitenland hoog aangeschreven om zijn uitgebreide expertise, kennis en resultaten op het gebied van plastische chirurgie en huidverjonging. Heeft u een vraag voor dokter Kazem, stuur dan een e-mail naar kazem@privé.nl. Wie weet wordt uw vraag in een volgende column behandeld. Meer informatie: www.kazem.nl.

Thermage-behandeling. Anders dan laserbehandelingen kan deze behandeling ook in de zomer. Er wordt namelijk geen licht gebruikt, maar radiofrequente energie. Thermage maakt de huid niet gevoeliger voor zon en kan daarom prima in de zomer worden gedaan.

Voorbruinen of niet

Voor de vakantie even onder de zonnebank. Veel mensen doen dat omdat ze zich liever een beetje zongebruind op het strand of zwembad vertonen. Een misverstand is dat je door het bruine kleurtje minder snel verbrand door de zon. Het enige wat de zonnebank veroorzaakt, is huidschade en vroegtijdige huidveroudering.



Gwyneth Paltrow herstelt zonschade met Thermage.

Maak je huid zomerklaar