

## Puistjes

### *Wat kun je doen en wat moet je laten?*

Bijna iedereen heeft wel eens last van puistjes. Ontzettend irritant! Maar ja... aan het feit dat iedereen er wel eens last van heeft en aan goedbedoelde adviezen als "het hoort bij de leeftijd" en "het gaat wel weer over" heb je natuurlijk niet zo veel.

Puistjes hebben is vervelend en hierdoor kun je je soms knap onzeker voelen. Je wilt weten hoe ze ontstaan, maar nog belangrijker... wat eraan te doen is? Er zitten 2 kanten aan puistjes: de binnenkant en de buitenkant...

### **De binnenkant**

Met de binnenkant wordt je lichaam bedoeld. In je lichaam zijn nu heel veel veranderingen aan de gang. Die veranderingen komen door je hormoonhuishouding. Hormonen zijn stoffen die je lichaam van alles laten doen, groeien en ongesteld worden bijvoorbeeld. Die hormonen liggen nu als het ware in de war en daardoor wordt je huid veel vette. Dat extra vet zit in zo'n lekkere dikke geel-witte puist... Je kan hier NIETS aan doen. Je hormonen regelen zichzelf en op een gegeven moment is alles weer goed en in balans. Je puistjes worden dan dus vanzelf minder. Hier moet je op WACHTEN. Heel irritant, maar zo is het. Vanaf een jaar of 15-16 is het vaak al veel minder dan nu.

### **De buitenkant**

Met de buitenkant wordt je huid bedoeld en hoe schoon of hoe vies die is. Heel simpel geldt: hoe schoner je huid, hoe minder puistjes. Puistjes ontstaan namelijk ook door bacteriën en troep van buiten (uitlaatgassen, rotzooi aan je vingers, etc.). Dus schoonhouden die huid!

### **Oorzaken van puistjes**

Er zijn drie oorzaken voor het ontstaan van puistjes die alle drie tegelijk aanwezig zijn, namelijk:

- teveel talg;
- bacteriën;
- verstopping van de poriën.

In je huid zitten kliertjes die talg produceren. Door hormoonveranderingen neemt de productie van talg toe: er is dan kans op verstopping van de poriën. Als er een porie verstopt is, heb je een mee-eter (zwart puntje) of een puistje. Zonder bacteriën kan er geen puistje ontstaan. Deze bacteriën zijn altijd en bij iedereen op de huid aanwezig. Je kunt alleen proberen je huid zo schoon mogelijk te houden. Schoonhouden van je huid is voor iedere persoon anders. Het gaat erom wat jij prettig vindt en dat verschilt per persoon.

### **Manieren om je huid schoon te houden**

#### *Reinigingsgel / face-wash (de Engelse benaming) of reinigingsmousse*

Een reinigingsmousse kan ook. Bij alle deze soorten gaat het erom dat je eerst je huid nat maakt, dan je huid schoon wast (het schuimt) en dan afspoelt. Deze middelen maken dieper in je huid schoon dan alleen water. Dat betekent dat beginnende puistjes dus meteen weggevoerd worden. Altijd handig.

#### *Reinigingsmelk*

Vind je een reinigingsgel of reinigingsmousse niet zo fijn om te gebruiken, gebruik dan een reinigingsmelk. De meiden kennen dit wel, hiermee maak je ook je gezicht schoon als je make-up gebruikt. Met reinigingsmelk heb je goed/beter resultaat als je het 's ochtends én 's avonds gebruikt. Bovendien kun je op het watje (wattenschijfje) goed zien wat je hebt weggehaald en wat voor viezigheid er in/op je huid zat. Dat is dus mooi weg!

### *Gezichtstonic*

(Gezichts)tonic is dat spul dat eruit ziet als water, maar ook weer diep schoonmaakt.

Het heeft soms een kleurtje, lichtblauw of lichtroze. Vooral de tonics mét alcohol zijn nu beter. Gebruik een tonic ná het wassen met face-wash of na het reinigen met reinigingsmelk. Hoe werkt dit? Doe wat van de tonic op een watje (bolletje of schijfje) en ga ermee over je gezicht. Let op: Sla de huid van en rondom je ogen over!!! Die huid is heel dun en gevoelig. Kijk na het schoonmaken eens op het watje... al die viezigheid zat dus ook nog op/in je huid.

Bij al deze middelen geldt: let op je huid. Neem middeljes die bij jouw huid passen en waar je huid niet raar van gaat voelen (trekkerig, rood, etc.). Vraag eventueel assistentie van het personeel van een drogist (Etos, Kruidvat, etc.) of van een schoonheidsspecialiste.

### *Crème*

Gezichtscrème smeer je op je gezicht na het schoonmaken. Door de crème help je je huid zich te beschermen tegen "aanvallen". Het helpt je huid ook zich te herstellen bij wondjes enz. En het voelt gewoon lekker, je huid is soepeler.

### *Scrubben*

Scrubben doe je met speciaal spul: scrubgel. Scrubgel ziet eruit als (witte) douchegel maar dan zitten er korreltjes in. Die korreltjes lijken op zandkorreltjes. Deze korreltjes gaan je huid schuren en daarmee halen ze grondig alle troep van je huid af. Die korreltjes schuren de bovenste laag van je huid eraf en dat is nou net de laag met viezigheid: dode huidcellen, stof uitlaatgassen, etc. Die laag kan je dus maar beter kwijt zijn. Scrubben doe je net als douchen: je maakt eerst je huid nat, dan neem je een beetje scrubgel en ga je ermee "wassen" (scrubben) en dan spoel je het af. Het handigst is om dit ook onder de douche te doen.

Voor scrubben geldt wel: niet vaker dan 1x per week, anders schuur je te diep in je huid en maak je de huid stuk, niet handig.

Scrubben heeft nog meer voordelen: je huid wordt er heel lekker zacht van en in de zomer wordt je sneller bruin als je regelmatig scrubt. Je mag je hele lichaam scrubben, maar let wel weer op je huid: sommige delen van je lichaam hebben dunnere huid en daar moet je dus niet heel hard duwen. Dit is op je voeten, bij je ogen, je borst(en) en de binnenkant van je armen. Misschien overbodig, maar je schaamstreek (kruis) moet je natuurlijk NIET scrubben.

Er bestaat ook een peeling. Dat is hetzelfde als scrub, maar dan met kleinere korreltjes. Dit is misschien beter voor de gevoelige huid, maar als je niet heel hard duwt, lukt het ook wel met gewone scrub.

### **Nog wat overige tips**

- Wees voorzichtig met het gebruik van make-up. Wil je toch graag make-up gebruiken, kies dan voor een make-up op waterbasis.
- Eet gezond en gevarieerd. Zo bouw je weerstand op tegen puistjes.
- Frisse lucht en zonlicht blijken een gunstige invloed te hebben op puistjes.
- Maak je niet druk om puistjes. Door je zorgen te maken heb je er waarschijnlijk nog meer last van.
- Krabben, peuteren, prutsen, friemelen of frunniken is DOM! Hierdoor kunnen juist grotere puisten en misschien littekens ontstaan.
- Tegenwoordig zijn er veel producten op de markt die puistjes tegengaan en genezen. Bij de apotheek en drogist zijn deze producten zonder recept verkrijgbaar. Je kunt natuurlijk ook altijd naar de huisarts gaan om advies te vragen.
- Belangrijk is dat je niet te snel resultaat verwacht: soms duurt het even, voordat je iets merkt van de werking van een product.
- Laat je niet (te veel) verleiden door mooie verpakkingen en teksten: de dure middelen zijn echt niet altijd beter. Als een bepaald product goed bevalt, probeer dan ook de andere artikelen uit dezelfde lijn. Probeer zoveel mogelijk bij één merk te blijven: de middelen zijn op elkaar afgestemd en "helpen" elkaar.

### **Voorbeelden van middelen en waar te halen**

- Face-wash of reinigingsgel, reinigingsmelk, tonic en scrub van de bekende merken (Nivea, Dove, Clearasil, etc.) haal je bij de drogist. Er is een aparte schap (kast) voor, maar alle merken staan bij elkaar.

- Let ook op de speciale lijnen voor de “jonge en onzuivere huid”. Deze kunnen beter helpen, maar het hoeft niet. Let op je huid: voelt die fijn bij een merk, blijf daar dan bij.
- Face-wash of reinigingsgel, reinigingsmelk, tonic en scrub van de huismerken (Etos, Kruidvat, Trekpleister, DA, Hema, etc.) werken net zo goed en zijn veel goedkoper.
- Voor de mannen: er zijn speciale mannenlijnen van Etos, Nivea e.a. Deze kunnen fijner zijn.
- Scrubs van de Hema of die van de Lidl (met blauwe bolletjes) zijn niet duur, maar wel goed!
- Bij de apotheek vind je Vichy. Dit is een goed merk dat veel gebruikt wordt. Het is wel wat duurder. Probeer eerst of goedkope middelen werken, anders ben je zoveel geld kwijt. Vraag eens om een proefverpakking.
- Lig je in de zomer op het strand? Gebruik dan het zand om te scrubben! Werkt net zo goed. Daarna even zwemmen en alles is weer schoon. Let wel op dat er niks tussen het zand zit (scherpe dingen zoals glas) en smeer je daarna extra goed in met een zonnebrandmiddel.
- Je kunt ook scrubben met suiker, (grof) zeezout en dat soort middelen. Veel merken gebruiken deze middelen erbij in hun product. (bijvoorbeeld de sugar-scrub van de BodyShop).

HOU VOL! Je ziet pas echt resultaat na 3-4 weken (!!!).

Let op je huid: als het niet fijn voelt, hou er dan mee op of gebruik minder (niet iedere dag maar om de dag bijvoorbeeld). Dus de eerste tijd: **niet aanzitten, stug doorgaan en veel geduld hebben!**

En uitknippen? Alleen doen als het puistje écht rijp is (gele kop). Was vooraf je handen en hou je nagels kort. Zorg ook dat het niet gaat bloeden, dan heb je een wondje en dat wordt weer een littekentje.

Voor alle middelen geldt: als het op je gezicht mag, mag het ook op je nek, borst(been), rug en al die andere plekken waar puistjes zitten.

Helpt het allemaal niet genoeg: ga naar de schoonheidsspecialiste (speciale behandelingen en/of middelen) of huisarts (voor crèmes of pillen met speciale stoffen/medicijnen)!

Wist je dat...

- puistjes niet besmettelijk zijn!
- puistjes niet minder worden door extra vaak te wassen of zeep te gebruiken!
- puistjes niet ontstaan door vet eten. Dus... van chocolade of frites krijg je geen puistjes! (tenzij je allergisch bent voor de voedingsstoffen)

### Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige.

Je vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000** (u komt in een keuzemenu)  
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)