Preventie en behandeling smetten

Smetten is een oppervlakkige huidaandoening in de huidplooien.

De aandoening ontstaat door een combinatie van warmte, vochtigheid en onvoldoende luchtstroom langs de huid. Deze informatie gaat over smetten in de grote huidplooien zoals de liezen, oksels, bilnaad, buikplooi en onder de borsten.

Meer over

Hieronder leest u meer over het voorkomen en behandelen van de aandoening.

Door beschadiging van de huid is de huid bij smetten gevoeliger voor het ontstaan van een infectie. Als er een infectie is, herkent u dat aan de felrode kleur van de huid. Ook kunt u puskopjes zien of groen/geel vocht op de aangedane huid. Bij een infectie wordt de onaangename geur vaak erger en is er schilfering te zien.

Wat voor klachten geeft smetten?

- de huid is rood;
- soms zijn er schilfertjes;
- soms is de huid vochtig of zijn er scheurtjes in de huid zichtbaar;
- u kunt last hebben van pijn, jeuk en/of een onaangename geur of een schrijnend/branderig gevoel.

Bij wie komt smetten vaak voor?

Vrouwen en ouderen hebben meer kans op het ontstaan van smetten. Daarnaast is er meer kans op het ontstaan van smetten bij:

- overgewicht;
- suikerziekte;
- een verminderde weerstand;
- verminderde mobiliteit;
- beperkingen in de zelfzorg (zoals problemen met het wassen en drogen van het eigen lichaam);
- een verhoogde lichaamstemperatuur en
- een vochtige huid bij voorbeeld zweten of incontinentie.
- iemand die in het verleden smetten heeft gehad.

Hoe ontstaat smetten?

Smetten ontstaat op plekken waar huid-op-huid contact is, zoals in de huidplooien door een combinatie van warmte, vochtigheid en onvoldoende luchtstroom langs de huid.

Behandeling

Smetten voorkomen en behandelen

Om smetten te voorkomen of in een vroeg stadium (als de huid lichtrood en niet kapot is) te behandelen, is het belangrijk de huid dagelijks goed te verzorgen, de huidplooien goed droog te houden en huid-op-huid contact en overmatig zweten te voorkomen.

Hiervoor kunt u de volgende maatregelen nemen:

Huidverzorging

Op het gebied van de huidverzorging, kunt u het volgende doen:

- Bekijk de huid in de huidplooien elke dag.
- Was de huid in de plooien dagelijks met weinig of geen zeep en spoel zeepresten goed weg.
- Maak de huid goed droog, maar doe dit voorzichtig door deppend te drogen (niet wrijven).
- Maak de huid direct schoon als u urine of ontlasting hebt verloren;
- Breng om de huid droog te houden een heel dun laagje zinkoxidesmeersel aan op de huid (60% zinkoxide in 40% arachideolie, verkrijgbaar bij de apotheek of drogist). De huid moet door het dunne laagje zichtbaar blijven. Verwijder altijd eerst oude resten zinkoxide-smeersel met behulp van zoete olie.
- In plaats van zinkoxidesmeersel kunt u ook alcoholvrije barrièrespray of -crème gebruiken (verkrijgbaar bij apotheek of drogist). De barrièrespray moet goed drogen, anders plakt de huid in de plooi aan elkaar. Gebruik de barrièrespray alleen als de huid intact is.

Breng scheurlinnen of een gaasje aan tussen de huidplooien. Scheurlinnen is een reep katoenen stof van bijvoorbeeld een zakdoek of oud laken. Vervang het scheurlinnen of gaasje in de huidplooi als het vochtig wordt.

Kleding/beddengoed

Het volgende kunt u doen met uw kleding en beddengoed:

- Draag ademende absorberende kleding (bijvoorbeeld van katoen).
- Draag ondersteunende kleding zoals een bh. Een hemd of T-shirt onder de bh kan helpen de huid onder de borsten droog te houden.
- Draag goed sluitend niet knellend ondergoed. Bijvoorbeeld broekjes met pijpjes. Draag geen string.
- Draag een katoenen pyjamabroek (in plaats van een nachtjapon).
- Gebruik katoenen beddengoed.

Andere maatregelen

Zorg voor een koele omgeving bijvoorbeeld door de kamertemperatuur te verlagen.

Nazorg

Als het smetten niet verbetert

Als u maatregelen neemt en de huid verbetert niet binnen 2 weken, is het verstandig contact op te nemen met uw (huis)arts of een andere deskundige. Dit kunt u het beste ook doen als de huid felrood en vochtig wordt en kapotgaat. Er is dan mogelijk sprake van een infectie.

De huid moet beoordeeld worden en u zult advies krijgen over aanvullende maatregelen die u moet nemen. Als er een schimmelinfectie aanwezig blijkt te zijn, krijgt u een zalf voorgeschreven. Laat u goed adviseren over het gebruik van een anti-schimmelzalf en lees de bijsluiter goed door. Het is belangrijk af te spreken wanneer uw huid opnieuw gecontroleerd moet worden.

Wat moet u niet doen?

Gebruik geen poeders, pasta's of zinkzalf. Deze kunnen klonteren en zijn moeilijk te verwijderen. Ook sluiten ze de huid af. De huid kan niet ademen, waardoor de kans op smetten toeneemt. Gebruik ook geen föhn voor het drogen van de huidplooien in verband met het risico op verbranding en de kans op uitdroging van de huid.

Wat te doen als het smetten steeds terugkomt?

Als het smetten steeds terugkomt, is het verstandig contact op te nemen met uw (huis)arts of een andere deskundige. De arts bekijkt dan of u de juiste maatregelen treft en of er misschien aanvullende maatregelen nodig zijn.

Meer informatie

Voor vragen kunt u terecht bij Wondzorg: 088-320 28 01.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- Vaatchirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie)

Contact Chirurgie **T 088 320 19 00**