Lupus en de huid

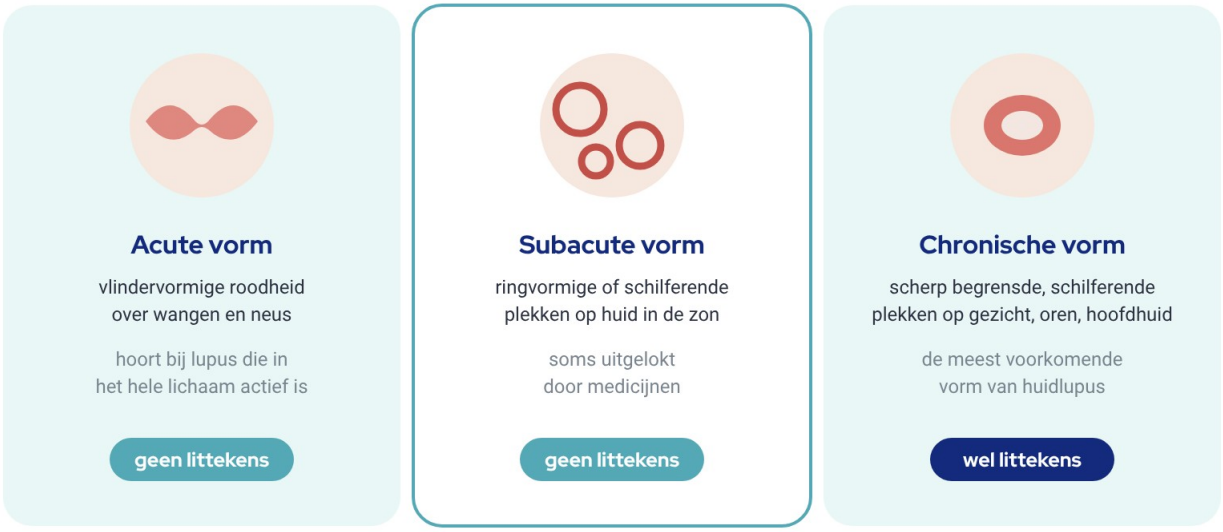
De drie vormen van huidlupus, zonbescherming en verzorging

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met lupus en hun naasten. Je leest hoe lupus de huid en de hoofdhuid kan raken, waarom zonbescherming bij de behandeling hoort en waar je op let bij de verzorging van je huid en haar.

Drie vormen van huidlupus

Zonlicht lokt alle drie uit. Alleen de chronische vorm laat littekens achter.



Wat lupus is

Systemische lupus erythematodes, kortweg lupus of SLE, is een ziekte waarbij het afweersysteem het eigen lichaam aanvalt. Lupus kan bijna elk orgaan raken. De ziekte is zeldzaam: een tot drie op de tienduizend mensen hebben het. Acht tot negen op de tien mensen met lupus zijn vrouwen. Meestal begint het tussen het twintigste en het vijftigste jaar. Er zijn periodes waarin de ziekte opvlamt, en periodes met rust.

De huid doet bij de meeste mensen met lupus mee. Vaak is de huid zelfs het eerste orgaan waar de ziekte zich laat zien. Lupus kan ook alleen in de huid zitten, en dan heet het huidlupus. Sommige mensen hebben jarenlang alleen huidplekken, zonder dat de ziekte ooit in het lichaam meedoet.

De drie vormen van huidlupus

- **De acute vorm:** een vlindervormige roodheid over de wangen en de neus. Hoort bijna altijd bij lupus die in het hele lichaam actief is, met koorts, pijn in de gewrichten en moeheid. Geeft geen littekens.
- **De subacute vorm:** ringvormige of schilferende plekken op huid die in de zon komt. Wordt soms uitgelokt door medicijnen. Geeft geen littekens.
- **De chronische vorm:** scherp begrensde, rode, schilferende plekken op het gezicht, de oren en de hoofdhuid. Dit heet ook discoïde lupus. Het is de vorm die het meest voorkomt, en de enige die littekens en kleurverschillen achterlaat.

Zonbescherming

Zonlicht lokt alle drie de vormen uit. Ook op huid zonder plekken, ook in Nederland en ook op

bewolkte dagen. Bescherm je huid daarom het hele jaar:

- Draag bedekkende kleding en een hoed.
- Smeer zonnebrandcrème met factor 50 op de huid die bloot is.
- Doe dit het hele jaar door, ook als het bewolkt is.

Haar en hoofdhuid

De chronische vorm op de hoofdhuid laat littekens achter. Op die plek groeit het haar niet meer terug. Haarverlies door een litteken is blijvend. Zie je of je kapper een scherp begrensde, schilferende, rode plek op de hoofdhuid, waar geen haartjes meer uit komen? Laat die dan snel bekijken. Vroeg behandelen kan blijvend haarverlies helpen voorkomen.

Je huid verzorgen

Behandel plekken die actief zijn voorzichtig. Gebruik daar geen scrubs, peelings of warmtebehandelingen, en was ze zacht. Vertel je schoonheidsspecialist of kapper dat je lupus hebt.

Behandeling

De arts behandelt huidlupus met crèmes, zoals een crème met een corticosteroïd of een calcineurineremmer. Vaak komt daar een tablet bij, zoals hydroxychloroquine. Bij uitgebreide of ernstige plekken kunnen andere medicijnen nodig zijn die de afweer remmen.

Daarnaast helpt een gezonde leefstijl: niet roken, gezond eten en een gezond gewicht, genoeg bewegen en meedoen aan het bevolkingsonderzoek.

Wanneer neem je contact op

Neem binnen enkele dagen contact op met je reumatoloog of huisarts bij nieuwe huiduitslag na de zon, mondzweertjes, kale plekken, koorts of als je je ziek voelt.

Bel dezelfde dag je huisarts, of buiten kantoortijd de huisartsenpost, bij:

- een rode, warme, dikke plek met pus, een rode streep of koorts
- een wond die snel groter wordt en veel pijn doet
- een teen die koud, wit, blauw of zwart wordt
- een rood, pijnlijk oog dat lichtschuw is

Neem binnen enkele dagen contact op met je huisarts of reumatoloog bij een wondje dat na een week niet beter is, een nieuw dik, warm of pijnlijk gewricht, paarse puntjes op de huid die niet wegdrukken, of nieuwe huiduitslag of mondzweertjes.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar het e-book Reuma en de huid, het webinar Reuma: meer dan de gewrichten alleen! en de Toolkit Reuma en de huid (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.