

Aluminium vormt een soort propje in je zweetklieren

ermee bezig', vertelt Thijs. 'Het was verschrikkelijk. Bij mij begon het in de puberteit, een periode waarin je al onzeker bent. Plots stond alles in het teken van zweten. Ik schaamde me enorm en checkte de hele tijd of ik natte plekken had.' Thijs ging zwarte shirts dragen. 'Maar ook die verhulden mijn zweetplekken ter grootte van pannenkoeken niet. Dus nam ik meerdere shirts mee als ik ergens heen ging.'

Van zweet wordt vaak gedacht dat het vies is. Mensen zijn sowieso geen fan van lichaamsvloeistoffen. En zweet kan ook nog gaan stinken als huidbacteriën stoffen uit het zweet omzetten in minder frisse stoffen. Daardoor ligt er een enorm taboe op. Er is ook een misverstand dat de zweetplekken door een gebrek aan hygiëne ontstaan, zegt Venema. Thijs vult hem aan: 'En dat terwijl mensen die veel zweten er alles aan doen om schoon te blijven.'

'Je ruikt niet lekker'

Door het taboe durven overmatige zweters amper interacties aan te gaan. 'Mensen ging ik uit de weg, een vriendinnetje zat er niet in', vertelt Thijs. 'Je bent constant bang voor opmerkingen van anderen erover én die krijg je ook. Een stagebegeleider zei bijvoorbeeld tegen me dat ik niet lekker rook. Ik kon wel door de grond zakken.' Kortom, het overheerst iemands hele leven.

Die stress en angst versterken het transpireren alleen maar, vertelt Venema. 'Als iemand meer dan normaal zweet, triggert dat spanning over hoe anderen daarop reageren. Daardoor gaat diegene nog meer zweten.' Zo ontstaat een vicieuze cirkel en is het zowel een medisch als psychologisch probleem.

Afdeklagje

Die vicieuze cirkel wil je doorbreken, vertelt Venema. Gelukkig zijn er veel opties om dat te doen. 'Je kunt bijvoorbeeld producten met aluminium halen bij de drogist, zoals anti-zweetsprays of -crèmes. Aluminium vormt een soort propje in zweetklieren.' Dat werkt helaas niet bij iedereen. 'Sommige mensen krijgen uitslag of zweten erdoorheen. Die laatste groep kan bij de huisarts aankloppen voor een middel met een hogere concentratie aluminium.'

Als zo'n afdeklagje niet genoeg is, zijn er andere maatregelen die je kunt treffen. 'Zoals botox', vertelt Venema. 'Dat is niet alleen voor rimpels. Met een injectie van botulinetoxine blokkeer je plaatselijk de signalen van zenuwen naar de zweetklieren.' Zo krijgen die niet meer het idee dat ze aan de bak moeten. Thijs was in de jaren 90 een van de eerste Nederlanders die deze aanpak uitprobeerde: 'Op de terugweg merkte ik al dat ik droog bleef. Ik zat juichend in de auto.' Al had die opluchting wel een houdbaarheids-

datum. Thijs: 'Elke drie tot zes maanden moest ik terugkomen voor nieuwe injecties.' Zo zijn er meer tijdelijke oplossingen, zoals het slikken van anticholinergica. Dat is medicatie tegen blaasproblemen. Het heeft als bijwerking verminderd zweten.

Permanent verlost

Wie écht klaar is met zweten, komt bij de permanente oplossingen uit. Venema voert bijvoorbeeld de MiraDry-behandeling uit. 'Daarbij zetten we een apparaat tegen de oksel huid die als een soort magnetron met straling zweetklieren wegsmelt. Zo'n 80 tot 90 procent zweet daarna niet meer overmatig.' Dat leidt er niet toe dat je daarna helemaal niet meer zweet (zie het kader 'No sweat'). Een deel van de zweetklieren blijft bestaan en op hete zomerdagen zweten de oksels van deze mensen dus gewoon, zoals het hoort. Maar het kraantje van deloedgolf is wel voor altijd dichtgedraaid. Voor degenen bij wie het zweet van de handen of voeten gutst, werkt deze methode helaas niet. Maar ook voor deze mensen bestaat een behandeling: endoscopische thoracale sympathectomie (een ingreep die ook wordt ingezet tegen overmatig blozen). Medici snijden dan een zenuwbaan door. Dit is niet zonder risico's, zo kun je er onbedoeld een hangend ooglid van krijgen. Ook kan je lichaam gaan compenseren door op een andere plek te zweten. Maar mensen zijn soms zo ten einde raad door het gezweet dat ze er, ondanks de risico's, toch voor kiezen.

Droog einde

Ook Thijs onderging in 2010 een operatie bij Venema tegen zijn zweetproblemen, maar dan eentje waarbij zijn zweetklieren via een sneetje onderhuids werden weggeschrapt. 'Daarna valt een hele last van je af, je durft weer alles te doen.' Toch blijft zijn vroegere gezweet impact hebben op zijn leven: 'Ik draag nog steeds zwarte shirts, al past dat ook bij mijn muzieksmaak. En als ik weer een keer veel zweet denk ik automatisch: het zou toch niet?'

Zijn forum blijft hij onderhouden. 'Ik wil laten zien: je bent niet alleen én je kunt er iets aan doen.' Bijvoorbeeld door naar de huisarts te gaan. Dan kun je van constant druppelen naar enkel klammige handen tijdens een sollicitatiegesprek gaan.

soraya.schachtschabel@quest.nl

No sweat

De mens is een van de weinige dieren die onder zijn oksels zweet. Veel dieren zweten überhaupt niet. Zij hebben andere trucjes om oververhitting tegen te gaan. Vogels en honden bijvoorbeeld koelen af door met open bek flink te hijgen. Kangoeroes gebruiken een andere lichaamsvloeistof: zij likken hun voorpoten en koelen af als dat speeksel verdampt. Ooievaars kennen hetzelfde trucje, maar dan met vloeibare poep op hun poten. Zwijnen zijn niet vies van smerigheid, maar vermijden lichaamsvloeistof bij het afkoelen. Daarvoor rollen ze in natte modder. Olifanten en hazen zetten hun grote oren in. Het bloed dat door dat dunne weefsel stroomt koelt dan af. Ook sommige mensen zweten amper of niet, zij hebben hypohidrosis of anhidrosis. De oorzaak daarvan is vaak neurologisch. Om oververhitting te voorkomen blijven deze mensen bijvoorbeeld uit de warmte en leggen ze natte doekjes op hun huid.