

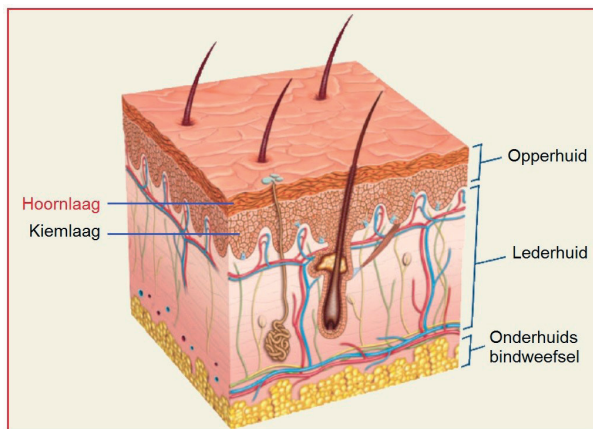


DROGE HUID

Wat is een droge huid?

Met 10% van ons lichaamsgewicht en een oppervlakte van ongeveer twee vierkante meter, is onze huid **het grootste orgaan van ons lichaam**. De huid bedekt ons, regelt onze lichaamstemperatuur en beschermt ons tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Een gezonde huid is dus onontbeerlijk voor een gezond lichaam.

De huid bestaat uit drie verschillende lagen met elk een specifieke functie: de opperhuid, de lederhuid en het onderhuids bindweefsel.



In de opperhuid bevindt zich de laag die uitdroging van de huid voorkomt, namelijk de hoornlaag. Deze bestaat uit dode afgeplatte cellen met hiertussen vetten die zorgen voor een beschermende barrière en het vasthouden van vocht.

Een droge huid produceert minder talg dan een normale huid met als gevolg dat deze minder vocht kan vasthouden en minder goed instaat is om invloeden van buitenaf te weren.

Door een verkeerde verzorging van de huid drogen we onze huid zelfs nog meer uit.

De belangrijkste oorzaken van een droge huid

- Omstandigheden rondom ons zoals wind, verwarming, te droge lucht
- Bepaalde medicatie
- Huidaandoeningen zoals psoriasis, eczeem
- Ouderdom: een rijpere huid heeft meer moeite om water vast te houden
- Bepaalde leefgewoonten zoals te weinig drinken, ongezond eten en roken
- Onze huidverzorging. Dit is een heel belangrijke oorzaak die we zelf makkelijk onder controle kunnen houden. We beschadigen de vetlaag van onze huid door bijvoorbeeld te vaak of te lang te douchen of te baden met warm water.



Symptomen van een droge huid

Een gedehydrateerde huid komt voor in elk seizoen maar tijdens de wintermaanden kan men hier meer last van ondervinden. Afhankelijk van de mate van uitdroging kan de huid, **trekkerig aanvoelen, jeuken en/of rood, schilferig of grauw uitzien. In extreme gevallen kunnen zelfs kloven ontstaan.** Dit zien we bijvoorbeeld bij mensen die de handen vaak wassen met zeep of bepaalde agressieve producten gebruiken in het huishouden of op de werkvloer.

Behandeling van een droge huid

Er zijn gelukkig een aantal zaken die je kan doen om een droge huid te voorkomen. Ook als je al een droge huid hebt, kan je deze door een goede huidverzorging weer herstellen.

- Douche of baad niet te vaak, niet te lang en niet te warm. 2 of 3 keer per week is in principe meer dan voldoende. Gebruik het liefst korte douches met lauw water.
- Gebruik liever geen sterke zepen maar een douche- of badolie is een beter alternatief. Als je toch zeep gebruikt, dan liefst een pH-neutrale versie. Is je huid gevoelig, probeer dan zeker een niet-geparfumeerd of hypoallergeen product te gebruiken.
- Wrijf niet, maar dep je huid droog na het douchen of baden. Door de wrijving kan irritatie ontstaan.

- Smeer je na het douchen of baden, wanneer je huid nog vochtig is, in met een bodylotion of crème. Verzorg de huid van je gelaat dagelijks met een dag- en nachtcrème, want deze is sowieso dunner en gevoeliger. Ook de huid van je lippen en handen kan je best goed insmeren.
- Wanneer je agressieve producten gebruikt zoals onder andere schoonmaakmiddelen, probeer dan steeds handschoenen te dragen.

Droge huid en baby's

Als een baby geboren wordt, is zijn huidje nog niet volledig ontwikkeld. De opperhuid is nog zo dun dat deze nog **geen voldoende bescherming** biedt. Ook produceren de talgkliertjes nog niet genoeg talg om de huid goed vet te houden.

Bij baby's is het dus extra belangrijk vochtverlies te voorkomen door niet te vaak te baden en het huidje vaak in te smeren.

UW APOTHEEK

