



De droge huid en huidverzorging

Dermatologie

De droge huid en huidverzorging

De droge huid

Een van de functies van onze huid is het beschermen tegen stoffen van buitenaf en het vasthouden van vocht. De hoornlaag, de bovenste laag van de huid, bestaat uit lagen dicht op elkaar gelegen dode cellen en zijn omgeven door vetten (lipiden). De hoornlaag lijkt op een stenen muurtje waarbij de cellen de bakstenen vormen en de vetten het cement. Samen vormen ze een barrière die slechts een beetje water doorlaat. Bij een droge huid is de barrière beschadigd waardoor de huid meer vocht verliest en uitdroogt.

Slijtage van de hoornlaag wordt ondermeer veroorzaakt door veelvuldig gebruik van zeephoudende producten. Het herstel van de huid duurt 1 to 4 weken. In de tussentijd verliest de huid een grote hoeveelheid vocht waardoor de huid erg droog wordt.

Huidverzorging

Bij een droge huid is er sprake van een beschadigde huidbarrière. Er zijn 3 belangrijke maatregelen die genomen kunnen worden om dit te voorkomen:

- A. Het voorkomen van verlies van vetten, veroorzaakt door verkeerde bad- en douchegewoontes
- B. Het vermijden van het gebruik van zeephoudende producten
- C. Het aanbrengen van een beschermlaag door het gebruik van een crème of zalf

A. Douchen en baden

Voor mensen met een droge huid is het af te raden om vaak, lang en warm te douchen of te baden. Douche niet te lang (tot 5 minuten). Gebruik lauw water (maximaal 30° C) en douche maximaal 1 keer daags. Voor het baden geldt hetzelfde: niet te warm en niet langer dan 15 minuten (om de dag). Droog hierna de huid deppend af.

B. Vermijden van zeephoudende producten

Onder de douche of in bad wordt vaak rijkelijk gebruik gemaakt van zeep, douche- of badschuim. Het gebruik van deze producten is voor mensen met een droge huid af te raden. Zepen kunnen de huid uitdrogen en irriteren. (Er mag wel zeep gebruikt worden onder de oksel, het genitale gebied en de bilspleet, tenzij de arts het anders aangeeft). Tijdens het douchen kan het best gebruik worden gemaakt van een olie. Olie gaat het uitdrogende effect van water enigszins tegen, werkt verzachtend en helpt tevens tegen jeuk. De olie pas gebruiken vlak voor het beëindigen van de douche zodat niet alle olie er weer direct afspoelt. (pas op voor een gladder vloer)

Er zijn diverse geparfumeerde en ongeparfumeerde bad- en doucheoliën te koop, b.v. balneumolie, soyaoleum, olijfolie (Gebruik eventueel koffiemelk als oplosmiddel voor in bad). Als shampoo kunt u een milde babyshampoo gebruiken. Ze zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek en worden niet vergoed door de verzekering. Badoliën zijn, tenzij anders vermeld staat op de verpakking, ook onder de douche te gebruiken.

C. Het beschermen van de huid middels crèmes en zalven

Door na het douchen of baden een laagje vet op de huid aan te brengen, wordt de huid als het ware afgesloten en wordt de vochtverdamping minder. De huid voelt daardoor zachter en soepeler aan. Voor de dagelijkse huidverzorging zijn er vele middelen te koop. Deze middelen zijn vaak cosmetisch aantrekkelijk doordat ze lekker ruiken, goed smeerbaar zijn en ook snel door de huid opgenomen worden. Vaak wordt bodylotion gebruikt. Het nadeel van bodylotion is dat het voor een groot deel uit water bestaat en weinig vetten bevat. Voor mensen met een droge huid is daarom het gebruik van bodylotion af te raden.

Er zijn middelen bij de apotheek of drogist te koop die speciaal ontwikkeld zijn voor de erg droge huid.

Er zijn ook zalven en crèmes op recept van de dermatoloog verkrijgbaar. Deze zalven hebben bepaalde voordelen. Ze worden vergoed door de zorgverzekeraar, ze bevatten meestal geen parfumstoffen en ze zijn binnen bepaalde grenzen aan de wensen van de patiënt aan te passen. Dit kunt u bij de consulente dermatologie uitproberen. Deze zalven worden onderhoudszalven genoemd en mogen onbeperkt gebruikt worden. Het is zinvol om meerdere keren per dag een dunne laag crème of zalf aan te brengen in plaats van 1 of 2 keer een dikke laag. De huid kan maar een bepaalde mate aan vet per keer opnemen. Een zalf beschermt de huid langer dan een crème omdat er meer vet dan water in zit. Crèmes bevatten meer water dan vet waardoor deze prettiger smeren dan zalven maar minder vet zijn. Erg vette zalven kunnen de huid afsluiten, waardoor na het aanbrengen van de zalf de huid kan gaan jeuken en rood wordt. De huid kan het beste direct na het douchen of baden worden ingesmeerd, omdat een crème of zalf op een vochtige huid beter smeerbaar wordt. De zalf of crème kan het beste opgebracht worden door met de haar inrichting mee te strijken, om te voorkomen dat de ingang van de haarwortelzakjes verstopt en ontstoken raakt.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de poli dermatologie

Locatie Hoorn: 0229 257825

Locatie Purmerend: 0299 457141



Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01153-NL 03-07-2023