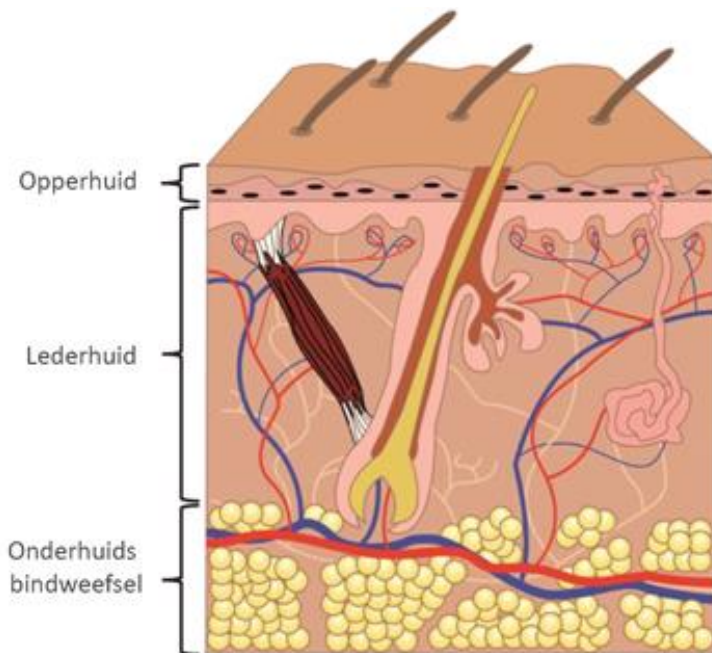


De droge huid

U bent bij de dermatoloog geweest en hij/zij heeft u verteld dat u een droge huid heeft. In deze folder leest u informatie over de huid, de huidbarrière, de gevolgen van droge huid en wat u er zelf aan kunt doen.

Hoe is de huid opgebouwd?

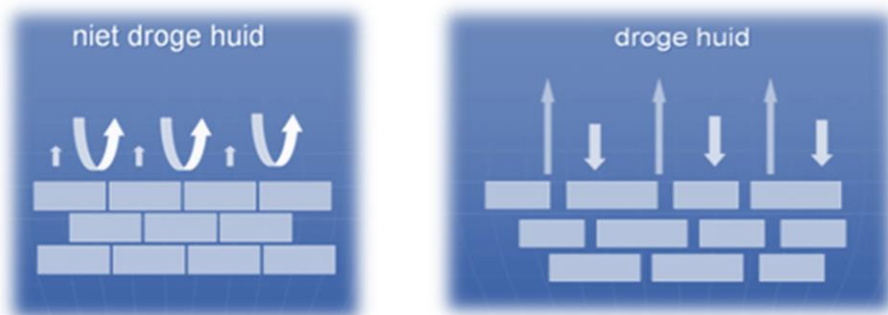
De huid is het grootste orgaan van het lichaam en weegt ongeveer 15 tot 20 kilo. De huid bestaat uit 3 lagen (van buiten naar binnen): de opperhuid, de lederhuid en het onderhuidse bind- en vetweefsel. Een gezonde huid is bedekt door een dun vetlaagje (talg). Dit vetlaagje wordt gemaakt door de talgklieren. In talg zit naast vetten ook stoffen die bacteriën kunnen doden. De belangrijkste functie van de huid is het vormen van een barrière (= barrièrefunctie).



Figuur 1. Opbouw van de huid

De barrièrefunctie van de huid

De huid is een beschermend orgaan dat een barrière vormt tussen het lichaam en de buitenwereld. Deze barrière zorgt ervoor dat er niet te veel vocht verloren gaat. Ook zorgt de huid ervoor dat micro-organismen (zoals bacteriën, virussen en schimmels) en chemische stoffen niet door de huid naar binnen kunnen. Dit wordt de barrièrefunctie genoemd. De hoornlaag van de huid (in de bovenste laag van de opperhuid) speelt de belangrijkste rol bij deze barrièrefunctie. De hoornlaag bestaat uit afgevlakte en dode cellen. Elke 4 weken wordt deze laag volledig vernieuwd. Onderin de opperhuid worden steeds nieuwe cellen gevormd die de hoorncellen als het ware naar buiten duwen. De hoorncellen zijn omgeven door huidvetten. Deze huidvetten werken als een soort cement. Ze houden de hoorncellen bij elkaar. De hoornlaag is dan ook te vergelijken met een bakstenen muurtje. De hoorncellen zijn de bakstenen en de huidvetten zijn het laagje cement.



Figuur 2. Een stabiele huidbarrière en een beschadigde huidbarrière.

Wat is een droge huid?

Met een droge huid wordt bedoeld dat er in de huid te weinig vetten aanwezig zijn. Bij een gezonde huid is er een evenwicht tussen vocht en vetten van de huid. Als de huid te vaak met water en zeep in contact komt, zal het eerste natuurlijke laagje talg verdwijnen. Hierna zal het vetlaagje rondom de hoorncellen oplossen en wegspoelen. Wanneer de vetten in de huid minder worden, vindt meer vochtverlies plaats. Bij een droge huid zijn de vetten, die dienen als cement, als het ware verdwenen. Het cementlaagje tussen de bakstenen is verminderd, waardoor er openingen en scheurtjes ontstaan tussen de hoorncellen. De huid verliest hierdoor water door verdamping met als gevolg de opperhuid droogt uit. Ook kunnen stoffen van buitenaf makkelijker door de huid heen.

Hoe ontstaat een droge huid?

Ontvetters

Een droge huid kan ontstaan door veelvuldig wassen met water en zeep. Hierdoor worden huidvetten weggespoeld en verliest de huid zijn barrièrefunctie, waardoor er te veel water verdampt. Mensen die in het dagelijks leven veel in contact komen met water, zeep en reinigingsmiddelen hebben daarom een grote kans op een droge huid. Schoonmakers, koks, monteurs, artsen en verpleegkundigen hebben een verhoogd risico op uitdroging van de huid, doordat de handen veel gewassen moeten worden of door direct contact met irriterende stoffen.

Fysische factoren

In de winter staat vaak de centrale verwarming aan. Dit geeft een droge lucht, waardoor de kans op uitdroging van de huid groter is.

Ouderdom

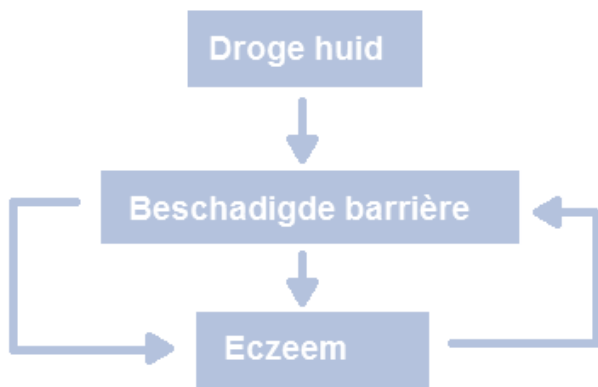
Bij oudere mensen komt een droge huid veel voor. Met name aan de onderbenen en onderarmen wordt dit veel gezien. Hun huid verliest het vermogen om vocht vast te houden. Dit komt door een verminderde functie van de barrièrelaag.

Atopie

Atopie betekent 'aanleg hebben voor eczeem, astma of hooikoorts'. Mensen met atopie hebben een huid die veel droger (10 keer zo droog) is dan mensen zonder atopie.

Wat zijn de gevolgen van een droge huid?

Een droge huid laat chemische stoffen en bacteriën door. Deze stoffen prikkelen de levende huidcellen onder de opperhuid. Deze huidcellen brengen een immuunreactie op gang, waardoor er onder andere jeuk en vochtblaasjes in de huid ontstaan. Dit noemen we eczeem. Eczeem maakt de huid nog kwetsbaarder, omdat er letterlijk scheurtjes in de bovenste huidlaag ontstaan. Door jeuk en krabben wordt de huid verder beschadigd. Water verdampt nog makkelijker uit de huid, waardoor de huidcellen krimpen en er nog meer tussenruimte tussen de huidcellen ontstaat. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel zoals in figuur 3 te zien is. De factoren die de droge huid veroorzaken, zullen moeten worden aangepakt.



Figuur 3. Eczeem als gevolg van een droge huid.

Wat kan ik zelf aan een droge huid doen?

De droge huid is een huidaandoening die makkelijk terug kan komen als de oorzaken niet worden tegen gegaan. De adviezen hieronder kunnen een droge huid helpen voorkomen:

- Was de handen zo min mogelijk, gebruik lauw water en vermijd het gebruik van zeep.
- Na het handen wassen de handen inwrijven met een vette handzalf. Op deze manier kan de barrièrelaag van de huid herstellen.
- Douche niet te lang, niet te heet en niet te vaak. Schrobben met verschillende hulpmiddelen (zoals borstels) is vaak niet nodig.
- Na het douchen de huid niet droog wrijven, maar droog deppen. Smeer de huid in met een vette crème meteen na het afdrogen. Gebruik liever geen (body)lotions. Hier zit in verhouding meer water in waardoor de huid juist kan uitdrogen.
- Een andere mogelijkheid is het gebruik van een badolie of doucheolie op het einde van het douchen of baden. Hierbij blijft een laagje olie op de huid aanwezig. Het gebruik van een vette crème is daarna 3 tot 4 uur niet nodig.
- Tijdens het schoonmaken waarbij contact met irriterende stoffen of water ontstaat, kunt u rubberen of PVC handschoenen aantrekken. De handschoenen het liefst niet te lang aanhouden i.v.m. transpiratie.
- Gebruik een luchtbevochtiger (of zorg voor goede ventilatie) zodra de verwarming aan is, om zo de vochtigheidsgraad op peil te houden. Zo wordt de lucht niet te droog.
- Bescherm de huid bij koud weer met goede kleding en handschoenen.

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u het onderstaande korte filmpje bekijken:

Intoetsen bij YouTube → Pr88 of

Intoetsen in URL-balk: <https://www.youtube.com/watch?v=hWCjVDkBRp0>

Nog vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder dan kunt u deze stellen aan een verpleegkundige of uw behandelend arts. Het telefoonnummer van de poli dermatologie is (0475) 38 20 20.

Laurentius Ziekenhuis
 Mgr. Driessenstraat 6
 (hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
 6043 CV Roermond
 www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
 34277270 - Dermatologie - januari 2024