



U ontvangt deze informatie, omdat u last heeft van een droge huid. Hierin kunt u lezen hoe u het beste een droge huid kunt verzorgen. Als u nog vragen heeft, kunt u ons bereiken via de contactgegevens onderaan deze informatie.

De droge huid

Twee van de functies van onze huid zijn 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 die 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 deze barrière beschadigd waardoor de huid meer vocht verliest en uitdroogt.

Door veelvuldig gebruik van (warm) water en zeep houdende producten slijt de hoornlaag. Herstel van de huid duurt minimaal vijf dagen. 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 drie belangrijke maatregelen die u kunt nemen om dit te voorkomen:

1. Voorkomen van verlies van vetten veroorzaakt door verkeerde bad- en douchegewoontes

Wij raden mensen met een droge huid af om vaak, lang en warm te douchen of te baden. Douche niet te lang (maximaal vijf minuten). Gebruik lauw water (maximaal 30 graden Celsius) en douche maximaal één keer per dag. Als u een bad neemt, gebruik dan niet te warm water en ga er na vijftien minuten uit. Droog hierna de huid deppend af.

2. Vermijden van het gebruik van zeep houdende producten

Veel mensen gebruiken onder de douche of in bad rijkelijk zeep, douche- of badschuim. Wij raden het gebruik van deze producten bij mensen met een droge huid af. Zepen kunnen uw huid uitdrogen en irriteren. Tijdens het douchen kunt u het best gebruik maken van een olie. Olie gaat het uitdrogende effect van water enigszins tegen, werkt verzachtend en helpt tegen jeuk. Gebruik de olie pas vlak voordat u stopt met douchen, zodat niet alle olie er direct afspoelt (pas op voor een gladde vloer). Er zijn diverse geparfumeerde en ongeparfumeerde bad- en doucheoliën te koop. Ze zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek. U krijgt deze niet vergoed van uw verzekeraar. U kunt de badolie, tenzij anders vermeld staat op de verpakking, ook onder de douche gebruiken.

3. Beschermen van de huid met crème en zalf

Door het gebruik van een crème of zalf brengt u een bescherm laag aan. Door na het douchen of baden een laagje vet op de huid aan te brengen, wordt de huid als het ware afgesloten en is 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, omdat ze lekker ruiken, goed smeerbaar zijn en ook snel door de huid opgenomen worden. Vaak gebruikt men bodylotion. Het nadeel van bodylotion is dat het voor een groot deel uit water bestaat en weinig vetten bevat. Voor mensen met een droge huid raden wij daarom het gebruik van bodylotion af. Er zijn middelen bij de apotheek of drogist te koop die speciaal ontwikkeld zijn voor de droge huid.



Zalven en crèmes

Er zijn ook zalven en crèmes op recept van de dermatoloog verkrijgbaar. Deze zalven en crèmes hebben bepaalde voordelen. U krijgt deze meestal vergoed door de zorgverzekeraar, ze bevatten meestal geen parfumstoffen en ze zijn binnen bepaalde grenzen aan uw wensen aan te passen. De zalven heten ook wel onderhoudszalven. U mag ze onbeperkt gebruiken. Het is beter om meerdere keren per dag een dunne laag crème of zalf aan te brengen in plaats van één of twee 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. Ze bevatten dus wel minder vet. Erg vette zalven kunnen uw huid afsluiten, waardoor na het aanbrengen van de zalf de huid gaat jeuken en rood wordt. U kunt de huid het beste direct na het douchen of baden insmeren, omdat een crème of zalf op een vochtige huid beter smeerbaar is. U kunt het beste de zalf of crème opbrengen door met de haarrichting mee te strijken. Zo voorkomt u dat de ingang van de haarwortelzakjes verstopt en ontstoken raakt. Tijdens het Instructiespreekuur is het mogelijk een aantal van deze onderhoudszalven uit te proberen, zodat de dermatoloog een goed passende zalf kan kiezen die voldoet aan de eisen van uw huid.

Heeft u vragen?

Als u nog vragen heeft over de verzorging van uw droge huid, kunt u deze stellen aan de medewerkers van de lichttherapie, dagbehandeling, Instructiespreekuur of aan uw dermatoloog.

Contact: 015 - 260 38 52 of 015 -260 3866