

Droge huid (xerosis cutis) in de winter

Xerosis cutis, of een droge huid, is een huidconditie die veel wordt gezien bij mensen met (atopisch, irritatief of craquelé) eczeem, ichthyosis (schubbenziekte) en psoriasis. Een droge huid kan worden uitgelokt door frequent wassen, contact met reinigingsmiddelen en ruimtes met droge lucht (verwarming/airconditioning). Door irritante jeuk en omdat mensen zich voor hun huid schamen, kan een droge huid de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden. Maar wat is precies een droge huid? En wat kun je het beste als advies geven aan een patiënt die met een droge huid in de apotheek komt?

verzorging

Een droge huid is het gevolg van een foutje in de huidbarrière door verlies van water van de hoornlaag. Bij een gezonde huid fungeren de hoorncellen als een ondoordringbare laag. Wat hierbij helpt, is de aanwezigheid van een natuurlijke moisturizing factor (NMF). Deze factor bestaat uit een combinatie van hygroscopische (wateraantrekkende) bestanddelen. Zo houdt de NMF water in de cellen, wat de huid ook flexibel houdt. Ook de lipiden met vrije vetzuren tussen de cellen dragen bij aan de barrièrefunctie. Als deze stoffen ontbreken – en dat is bij xerosis cutis het geval – wordt de huid dus makkelijker doorlaatbaar voor water. Daardoor verliest de huid veel water en bovendien raakt de barrière verstoord. Stoffen en micro-organismen kunnen dan makkelijker de huid binnendringen wat een verhoogde kans geeft op infecties met bacteriën, schimmels en virussen. Een droge huid komt veel voor bij ouderen, met name op de romp, bovenarmen en onderbenen. Een droge huid kan ook veroorzaakt worden door het gebruik van geneesmiddelen, zoals diuretica.

Herkennen

Hoe herken je een droge huid? Bij een matige uitdroging kunnen er enige schilfering en roodheid te zien zijn. De huid kan gaan jeuken en als het

chronisch is, ontstaan er ook barstjes (kloven). Een goed voorbeeld van een ernstige droge huid is het craquelé eczeem. Hierbij ontstaan er door de droge huid, scheurtjes in de huid, lijkend op verfborstjes (craquelé). Deze vorm van eczeem zien we vaak bij de oudere populatie, bijvoorbeeld tijdens of na een ziekenhuisopname. Dit komt doordat ze al een droge huid hebben, die nog verder uitdroogt door het 'goed' wassen door de verpleging en de hogere temperaturen in het ziekenhuis.

Huidadviezen

In het gesprek kun je de patiënt met een droge huid adviseren om de huid regelmatig te voorzien van een indifferente crème, vetcrème of zalf, ook emolliens (zachtmaker) genoemd. Zeker na het douchen is dit aan te raden. Een emolliens voorziet de hoornlaag van een dunne, afsluitende laag van niet-fysiologische lipiden of olie, waardoor het vochtverlies afneemt. Tevens kun je denken aan producten met hygroscopische bestanddelen. Niet elk emolliens is geschikt voor elke huid. Er is veel keuze. Het is belangrijk dat een cliënt een emolliens kiest dat hij/zij fijn vindt om te gebruiken, omdat het frequent moet worden aangebracht. De crème dient sowieso na het douchen te worden aangebracht, maar mag ook vaker gedurende de dag worden aangebracht. Afhankelijk van de droogte

Vanaf dit nummer verzorgt Carla Uppelschoten de rubriek Verzorging. Zij is directeur van het onafhankelijke opleidingsinstituut U-Consultancy, dat zich vooral richt op de dermatologie.



van de huid kan worden gekozen uit een crème (iets minder droge huid), een vetcrème (drogere huid) of een zalf (zeer droge huid). Daarnaast is het bij een droge huid verstandig om de verwarming thuis minder hoog te zetten, zodat de lucht niet te droog wordt. Men kan ook vochtverdampers plaatsen om de vochtigheidsgraad van de lucht op peil te houden.

Meer adviezen aan mensen met een droge huid vind je in het kader.

Ik hoop dat jullie de praktische tips over de droge huid uit deze column kunnen gebruiken in de apotheek.

Carla Uppelschoten

Jouw advies bij een droge huid

- Vermijd zeep en douchegels - of gebruik deze in elk geval niet te vaak.
- Het is beter voor de huid als douchebeurten niet te lang zijn en er met lauw water wordt gedoucht.
- Tijdens het douchen met zeepproducten – maar ook met alleen water – wordt de natuurlijke vetlaag (talg) weggespoeld. Het is daarom verstandig om bij het douchen zeepvrije producten of een olie te gebruiken.
- Na het douchen de huid deppend drogen en direct invetten met een indifferente zalf of crème.