Alrijne ziekenhuis

Dermatologie

Droge huid

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

Deze folder gaat over een droge huid. U leest hoe uitdroging van de huid ontstaat en welke verschijnselen hierbij kunnen optreden. Daarnaast vertellen wij u over de behandeling van een droge huid. Wij geven u ook een aantal adviezen voor de dagelijkse verzorging van uw huid.

Hoe ontstaat uitdroging van de huid?

In de normale situatie wordt de huid tegen uitdroging beschermd door een huidbarrière die voornamelijk bestaat uit vetten. Indien er minder vetten dan normaal aanwezig zijn, dreigt de huid water te verliezen. Daardoor kan de huid uitdrogen.

Er zijn verschillende factoren die ervoor zorgen dat de huidvetten aangetast worden:

Het gebruik van water, zeep en andere reinigingsmiddelen

Water en zeep reinigen de huid, maar tegelijkertijd worden de huidvetten weggespoeld. Door de huid te wassen met water en zeep wordt de huid dus wel schoon, maar ook droger. Mensen die in het dagelijks leven of beroepsmatig veel in contact komen met water, zeep en reinigingsmiddelen hebben dus een verhoogd risico op een droge huid (vooral aan de handen). Voorbeelden hiervan zijn: verpleegkundigen, artsen, koks, schoonmakers, monteurs, horecamedewerkers.

Klimatologische factoren

In de winter is de kans dat de huid uitdroogt groter. De koude wintermaanden brengen koude en droge lucht met zich mee. Ook in huis is de lucht droger, omdat de centrale verwarming aanstaat. Centrale verwarming zorgt voor droge lucht in huis.

Ouderdom

Een droge huid komt ook veel bij ouderen voor, met name aan onderbenen, onderarmen en op de rug. De verouderde huid verliest namelijk het vermogen om water vast te houden. Dit komt door langdurige blootstelling aan schadelijke omgevingsfactoren zoals giftige stoffen en zon.

Verschijnselen bij een droge huid

Bij milde uitdroging kan er enige schilfering en roodheid optreden. Soms is de huid echter zo uitgedroogd, dat barstjes verschijnen. Bovendien kunnen er gemakkelijk pijnlijke kloofjes ontstaan.

Bij mensen met een overgevoelige huid ziet men ook wel muntgrote rood-schilferende plekken op romp, armen en benen. Dit heet nummulair eczeem. Overmatig gebruik van zeep en water kan een oorzaak zijn van nummulair eczeem.

Een mogelijke complicatie van een droge, gebarsten huid is een bacteriële infectie, die verergering van het eczeem met pus en korstvorming veroorzaakt.

Behandeling

Bij uitdroging gaat de huid zelf extra huidvetten produceren om de weggespoelde huidvetten te vervangen en zo de huidbarrière te repareren. Door de huid met een beschermende zalf of vette crème in te smeren, krijgt de huid de kans om volledig te herstellen.

De huidarts of verpleegkundig specialist schrijft u een zalf voor die het best past bij uw huidtype. U brengt deze zalf minimaal tweemaal per dag aan op de droge huid. Dit doet u 's ochtends na het douchen en voor u gaat slapen. U kunt in bed een katoenen pyjama dragen om te voorkomen dat de zalf vlekken maakt in uw beddengoed.

Als er sprake is van eczeem, dan krijgt u van de huidarts of verpleegkundig specialist een hormoonzalf. De huidarts of verpleegkundig specialist geeft u instructie voor het gebruik van deze hormoonzalf.

Jeuk

Een droge huid kan jeuk veroorzaken. Mensen met jeuk en een droge huid houden de handen vaak onder de kraan. Dit omdat water de jeuk stilt en omdat zij denken dat de huid daar vochtiger van wordt. Dat is niet zo. De jeuk wordt wel tijdelijk verminderd, maar de huid wordt alleen maar droger en de jeuk komt net zo hard terug. Heeft u veel last van jeuk, dan kunt u onze brochure *Omgaan met jeuk* lezen. Deze brochure geeft u informatie over de gevolgen van jeuk en hoe u hiermee kunt omgaan.

Adviezen voor dagelijkse verzorging van de huid

Douchen/een bad nemen:

- niet dagelijks, vooral niet te heet en, ingeval van douchen, maximaal vijf minuten per keer;
- gebruik bij douchen en/of baden bij voorkeur douche- of badolie, geen zeep.

Bij gebruik in bad:

- vul het bad met lauwwarm water en ga er vijf minuten in zitten, zonder u te wassen en zonder iets aan het water toe te voegen;
- giet daarna een scheutje badolie in het water;
- blijf nog ongeveer tien minuten in het bad zitten;
- dep uw lichaam voorzichtig droog met een handdoek (niet wrijven!)

Let op: badolie kan de badkuip glibberig maken; houd hier rekening mee bij uit het bad stappen!

Bij gebruik onder de douche:

- gebruik als vloeibare zeep.
- dep de huid na het douchen voorzichtig droog. Niet wrijven!
- smeer de huid meteen na het douchen/baden in met een vette zalf, zodat de huid niet de kans krijgt om uit te drogen.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

Bereikbaarheid polikliniek Dermatologie

De polikliniek Dermatologie is van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8049 (alle locaties).

De polikliniek Dermatologie Alrijne Leiden heeft routenummer 31.
De polikliniek Dermatologie Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 102.
De polikliniek Dermatologie Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 20/22. **Let op**: meld u eerst aan de balie in de centrale hal op de begane grond.

Onze polikliniek heeft ook locaties in Katwijk (De Coepel) en Sassenheim (SassemBourg).
Kijkt u voor de exacte bezoek- en bereikbaarheidstijden van alle locaties op www.alrijne.nl specialisme dermatologie.

Buiten de openingstijden van de polikliniek kunt u bij dringende vragen contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne in Leiderdorp via telefoonnummer 071 582 8905. Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de polikliniek Dermatologie.

Foldernummer 06.09, 06_22