

Een kwartiertje

ZON

PER DAG

is genoeg

EN ANDERE HUIDNIEUWTJES

Eerst maar even het slechte nieuws: naarmate we ouder worden, verouderd ook onze huid. Daar hebben we geen invloed op. Maar het goede nieuws is dat we het proces wel kunnen vertragen en de conditie van de huid kunnen verbeteren.

Tekst: Mirjam Bedaf

Goed. De veroudering van de huid is dus onvermijdelijk. Het verlies aan vorm en functie is iets wat in onze genen is vastgelegd en voltrekt zich ongeacht de invloeden van buitenaf. Er zijn deskundigen die stellen dat bij dit proces bepaalde enzymen een belangrijke rol spelen, volgens anderen zijn juist vrije zuurstofradicalen cruciaal bij huidveroudering. Maar hoe het precies werkt, weet niemand. Wat we wel weten is dat naarmate we ouder worden de buitenste lagen van de huid, de opperhuid en de daaronder liggende lederhuid, dunner worden door het verlies van elasticiteit. Elastine

(voor de soepelheid van de huid), collageen (voor de stevigheid) en hyaluronzuur (voor het volume) worden minder aangemaakt. Hierdoor ontstaan rimpels en een losse, uitzakkende huid met plooiën en plekjes. Verder neemt het aantal zweet- en talgklieren af, waardoor de huid sneller uitdroogt en minder beschermende talg produceert. Bovendien vermindert de bloeddorstrooming van de huid en is de celdeling langzamer. Het duurt langer om een cel aan het huidoppervlak te vervangen. Daardoor kan de huid er dof of vaal uitzien, en geneest de huid langzamer. ▷

80% van onze rimpels, pigmentvlekken en verminderde huidelasticiteit wordt veroorzaakt door de zon

Huidprobleem

ROSACEA EN COUPEROSE

Rosacea is een huidaandoening die veel voorkomt en varieert van rode vlekken op de wangen, kin, voorhoofd en decolleté tot ontstoken bobbels en pukkels en gesprongen adertjes. De variant waarbij alleen roodheid en gesprongen adertjes optreden, wordt meestal couperose genoemd. Tot voor kort werd de aandoening vooral met antibiotica of vitamine A-preparaten behandeld. Tegenwoordig wordt er vaker een nieuw middel voorgeschreven dat eerder werd gebruikt bij rivierblindheid en schurft. Bij rosacea blijkt namelijk een bepaalde mijt die van nature op de huid voorkomt meer aanwezig te zijn dan normaal. Het middel ivermectine zorgt dat de mijt verdwijnt en daardoor knapt de huid zienderogen op. Het middel is in pilvorm en als crème beschikbaar. Voordeel van de pilvariant is dat hij slechts eenmalig hoeft te worden ingenomen. Er is sinds kort ook een crème bij de apotheek verkrijgbaar die de kleine bloedvaatjes wat meer samendrukt. Na gebruik is de roodheid tot ongeveer twaalf uur lang flink minder. Nadeel van dit middel is dat het maar tijdelijk werkt. Bovendien is het niet goedkoop en wordt het niet vergoed door de basiszorgverzekering.

.....*

Zon, roken en alcohol zijn alle drie slecht voor de huid. Maar de grootste boosdoener is de zon: gebruik daarom een dagcrème met SPF

.....

Huidprobleem

2

PSORIASIS

In Nederland hebben meer dan 350.000 mensen psoriasis vulgaris, een erfelijke huidaandoening die zich vooral kenmerkt door roodheid en schilfers. Veel mensen denken nog steeds dat er aan psoriasis niets is te doen, maar er zijn juist veel manieren om het flink aan te pakken. Met zogenoemde biologicals waarbij de ziekte op moleculair niveau wordt aangepakt, in pilvorm maar ook met injecties. De laatste jaren is steeds meer bekend geworden over deze huidaandoening en inmiddels weten we dat psoriasis niet alleen een ziekte van de huid en de gewrichten is. Mensen met psoriasis hebben een hoger risico op vaatschade en een hoge bloeddruk. Alleen daarom al een goede reden om de aandoening te laten behandelen door de huisarts of dermatoloog.

INVLOEDEN VAN BUITENAF

ONDANKS al deze beren op de weg, zijn er wel degelijk maatregelen die we kunnen treffen om zelf iets tegen de huidveroudering te doen. Neem bijvoorbeeld de zon, roken en alcohol. Alle drie hebben ze een negatief effect op de huid. De grootste boosdoener is de zon; Amerikaanse onderzoekers stellen dat uv-straling maar liefst tachtig procent van de rimpels, pigmentvlekken en verminderde huidelasticiteit veroorzaakt. Betekent dit dat we de zon beter kunnen vermijden? Nee, want schade is op een eenvoudige manier te beperken: door te smeren met een zonnebrandcrème. Bovendien heeft de zon ook positieve effecten, zoals de aanmaak van vitamine D en het verminderen van klachten bij huidaandoeningen als psoriasis.

KWARTIERTJE PER DAG DE ZON IN

Vroeger lagen veel mensen urenlang geolied in de zon. Inmiddels weten we dat dat niet goed is en dat we in elk geval moeten smeren

en rond het middaguur de zon beter kunnen mijden. Toch paste het Platform Verstandig Zonnen en vroege Herkenning Huidkanker onlangs de regels voor verstandig zonnen aan. Tegenwoordig is het advies om toch regelmatig de zon in te gaan, juist tussen twaalf en drie uur en zonder zonnebrandcrème. Dit vanwege de aanmaak van vitamine D. Verwarrend, maar volgens dr. Menno Gaastra, dermatoloog en woordvoerder van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV) wordt de soep niet zo heet gegeten: "Een kwartier per dag in de zon is al genoeg voor de productie van voldoende vitamine D. Daar kom je natuurlijk al snel aan, als je gaat tuinieren, wandelen of met de fiets boodschappen doen. Je hoeft dus echt niet extra de zon in te gaan. Uit dermatologisch oogpunt is meer zon, en zonder zonnebrandcrème niet aan te raden, zeker gezien het risico op huidkanker."

DE NIEUWSTE TECHNIEKEN

Er zijn verschillende cosmetische behandelingen die dermatologen, huidtherapeuten en plastisch chirurgen kunnen toepassen in de strijd tegen huidveroudering. (Micro)dermabrasie bijvoorbeeld, een *resurfacing* techniek waarbij de huid met een draaiende borstel

– een soort schuurpapier – gelijkmatig wordt afgeschaafd. Of een chemische peeling, waarbij met behulp van chemicaliën schade van de zon, fijne rimpels of vlekke-rijge pigmentatie minder zichtbaar kan worden gemaakt. Ook laser-technieken en fillers behoren tot de mogelijkheden. Het allernieuwste op dit gebied is BBL (Broad-Band Light), afgeleid van het bekendere IPL laserontharen. Het pakt oneffenheden en rode plekkjes effectief aan en de huid is na een behandeling nauwelijks gevoelig. In de Verenigde Staten is veel ervaring met de techniek opgedaan en uit onderzoek blijkt dat na een behandeling de huid fors verbetert. Deelnemers aan het onderzoek werden gemiddeld tien tot twaalf jaar jonger geschat. En dat is opvallend omdat we vroeger dachten dat in een oudere huid een aantal huidbestanddelen niet meer worden aangemaakt en dat dit proces onomkeerbaar is. Het blijkt dat door BBL bestanddelen als elastine, collageen en hyaluronzuur weer worden aangemaakt. De huid verjongt dus als het ware. In Nederland is de techniek een half jaar geleden geïntroduceerd. Een behandeling van het gezicht kost ongeveer € 450,- per keer – één of twee keer per jaar is voldoende – en is net als de andere genoemde cosmetische behandelingen voor eigen rekening.

WAT KUN JE ZELF DOEN?

Om huidveroudering zo veel mogelijk tegen te gaan, is het goed om dus niet te veel de zon in te gaan. Dit geldt ook voor de zonnebank. Wie op latere leeftijd een mooie huid wil hebben, doet er goed aan al op jonge leeftijd zo veel mogelijk uit de zon te blijven. Het is overigens niet zo dat de huid pas vanaf een bepaalde leeftijd verouderd. Het wordt alleen pas op een gegeven moment zichtbaar. Voeding blijkt weinig effect op de huid en huidveroudering te hebben. Ook extra vitamines of supplementen zijn bij een gezond voedingspatroon niet nodig en hebben weinig effect. Wat wel helpt: het drinken van alcohol beperken, niet roken en voldoende water drinken. En smeren dus, iedere dag. Handig is daarom een dagcrème met uv-filter van factor tien tot vijftien te gebruiken. □

Nieuw is BBL: een methode waarmee bestanddelen als elastine en collageen weer worden aangemaakt

Huidprobleem

3

HUIDKANKER

Huidkanker is wereldwijd een groot probleem. En naar verwachting neemt het aantal mensen met huidkanker de komende jaren alleen maar toe. Deskundigen voorspellen dat één op de vijf Nederlanders uiteindelijk een vorm van huidkanker krijgt. De zon mijden en smeren met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor blijven de belangrijkste maatregelen om het risico op huidkanker te verminderen.

De hoeveelheid zon waaraan iemand tussen nul en achttien jaar is blootgesteld blijkt bepalend voor het risico op huidkanker op latere leeftijd. Vooral op deze leeftijd is het dus belangrijk goed te smeren, de zon te weren en beschermende kleding te dragen. Verder is een vroege diagnose belangrijk. Er zijn huidkanker-apps die foto's van huidplekkjes analyseren en bestempelen als 'pluis' of 'niet pluis', maar deze zijn niet erg betrouwbaar, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie bevestigt dat een enkele foto niet de echte diagnose kan vervangen. De huisarts of dermatoloog zal niet alleen naar het verdachte huidplekje kijken maar er ook aan voelen en vragen naar bijvoorbeeld de ontwikkeling van het plekje. Het is volgens de beroepsvereniging wel goed voor de bewustwording van huidkanker.

De Amerikaanse onderzoekers zijn het hier echter niet mee eens: volgens hen kan het gebruik van een smartphone-app juist de diagnose vertragen, met alle gevolgen van dien.