

Huidverzorgingsproducten

Er is een breed assortiment huidverzorgingsproducten beschikbaar. Een groot aantal producten is hypoallergeen of dermatologisch getest. Dermatologisch getest wil zeggen dat bij minder dan 1% van de gebruikers een allergische reactie optreedt. Bij hypoallergene producten is dit percentage 0.25%. Uw Alphega apotheek kan u hierover adviseren.



Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Huidverzorging



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Huidverzorging

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. Goede huidverzorging is belangrijk. 's Zomers kan de kans op huidproblemen toenemen. De meest voorkomende huidproblemen in de zomermaanden zijn zonnebrand, schimmels in de huidplooien en irritatie door overmatig transpireren.

Algemeen

Onze huid heeft een aantal functies:

- De huid beschermt ons lichaam tegen ziektekiemen.
- Via de huid wordt overtollig vocht afgescheiden.
- Door de bloedvatjes in de lederhuid wordt de lichaamstemperatuur gereguleerd. Bij kou trekken ze samen, waardoor de huid bleek wordt. Bij warmte verwijden ze, waardoor de huid warm en rood wordt.
- Onder invloed van het zonlicht maakt de huid vitamine D aan. Dit heeft een belangrijke functie bij de botvorming.

Dagelijkse verzorging

De basis van een goede huidverzorging ligt in het goed reinigen van de huid. Vreemd genoeg kan zeep daarbij een behoorlijke boosdoener zijn. De zuurgraad van zeep kan de bescherm laag van de huid aantasten. Hierdoor kunnen huidproblemen ontstaan zoals acne, een geïrriteerde huid, een vette huid, jeuk en eczeem. Voor de dagelijkse wasbeurt kunt u daarom het beste een neutrale zeep gebruiken.

De huid in zomer en winter

Door de hogere temperatuur in de zomer transpireren we meer; de zweet- en talgklieren werken dan dus harder. De meest voorkomende huidproblemen in de zomer zijn zonnebrand, schimmels in de huidplooien en irritatie door overmatig transpireren. Zorg 's zomers dus voor een goede bescherming tegen de zon en het regelmatig verschonen van kleding.

In de winter zijn de zweet- en talgklieren minder actief. Ook omdat door de koude buitenlucht de huid in de winter sneller uitdroogt, moet de huid dan goed worden beschermd. Ook een droge lucht binnenshuis, bijvoorbeeld door centrale verwarming, en het dik aankleden in de winter bevorderen het uitdrogen van de huid. Deze omstandigheden kunnen een schrale of geïrriteerde huid tot gevolg hebben evenals jeuk, ruwe plekjes en kloofjes. Goed en op tijd invetten is daarom in de winter het devies.



Huidveroudering

Huidveroudering kan niet worden gestopt, maar kan met een goede verzorging hooguit worden vertraagd. Daarbij is het vooral van belang om schadelijke invloeden, zoals roken en overmatig zonlicht te vermijden.

Babyhuid

De babyhuid is zeer gevoelig, omdat het beschermende laagje nog onvoldoende is ontwikkeld. Wilt u uw baby met zeep wassen, kies dan voor een neutrale, milde babyzeep. Ook voor volwassenen met een gevoelige huid is deze zeep geschikt. Regelmatig gebruik van badolie is belangrijk om de babyhuid soepel te houden en te beschermen tegen uitdroging.