Handen wassen. Maar die droge huis……

<https://www.50pluswereld.nl/handen-wassen-maar-die-droge-huid/>

**Handen wassen, maar die droge huid……..**

**28/03/2020 |**

**deel dit artikel:**

**AddThis Sharing Buttons**

**Share to LinkedInShare to FacebookShare to TwitterShare to PinterestShare to E-mail**

Vaak, lang en grondig je handen wassen met zeep: het is één van de belangrijkste dingen die je zelf kunt doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen.

***Sowieso handen wassen :***

* als je handen vuil zijn;
* voor het (klaarmaken van) eten; en na aanraken van rauw vlees.
* na een toiletbezoek;
* na hoesten, niezen in de handen (Tip: nies of hoest in de arm!)
* na het snuiten van de neus;
* na het buitenspelen;
* na het verschonen van een kind;
* na het aaien of knuffelen van (huis-)dieren;
* na het schoonmaken. Dus ook nadat je een vaatdoekje hebt gebruikt.

***Maar veel wassen……***

Je wast je handen nu waarschijnlijk vaker dan je gewend bent. Hierdoor kun je last krijgen van een droge huid. Als de huid heel droog wordt, kan er zelfs eczeem ontstaan. Om dit te voorkomen is het belangrijk om nu je huid extra goed te verzorgen.

**Laagje van vet en huidcellen**

Op de huid bevindt zich een dun laagje vet dat als een soort ‘kit’ tussen de voegen van de dode huidcellen gaat zitten. Dit laagje van vet en huidcellen biedt bescherming tegen schadelijke indringers zoals bacteriën en schimmels. Door verschillende invloeden van buitenaf, bijvoorbeeld water en zeep kan dit vetlaagje echter oplossen. Als gevolg hiervan kan de huid zijn eigen vocht niet genoeg vasthouden, de huid droogt uit, gaat uiteindelijk barsten en kan ook gaan jeuken.

**Hydrateren van de huid**

Maar hoe voorkom je nu die droge huid? Hydrateren met een vettige crème of basiscrème na elke wasbeurt is het antwoord. Hierbij geldt over het algemeen: *hoe vetter, hoe beter.* Sommige mensen vinden een vettige crème niet prettig aanvoelen en gebruiken daarom bodylotion. Een deel van het vet is hierin vervangen door water, zodat het makkelijker smeert en de huid minder vet aanvoelt. Helpen doet het alleen veel minder! Het water in het product zorgt er namelijk voor dat de huid weer uitdroogt. Zo houd je een vicieuze cyclus in tact. Het beste is dus om te kiezen voor een vettige crème of basiscrème.

Hydrateer je handen dus na elke keer dat je ze gewassen hebt. Als je een tube of potje naast de zeep zet, kun je het bijna niet vergeten. Ook is het handig om een kleine verpakking mee te nemen, zodat je handen ook onderweg in kunt smeren, mocht je toch nog de deur uitgaan.

Neem een extra stapje om je handen goed te verzorgen de komende tijd! Want een gezonde huid heeft een sterke barrièrefunctie tegen invloeden van buitenaf.

**Toch eczeem?**

Heb je eczeem*klachten*? Koop dan een crème of zalf met [ureum](https://www.drleenarts.com/ureum-cremes-huid/). Dat is zonder recept te koop bij de apotheek en drogist. Ureum bevordert de opname van water door de huid, waardoor schilfers sneller verdwijnen.

Soms werkt regelmatig insmeren niet. Is je huid ook daarna rood en jeukt het flink? Dan is er mogelijk sprake van eczeem. Zoek dan telefonisch contact met de huisarts. Die kan ervoor kiezen om een recept met een hormooncrème voor te schrijven.