

Wat kunt u zelf doen?

- ✓ Verzorg uw huid dagelijks. Gebruik huidvriendelijke hypo-allergene producten
- ✓ Ga verstandig om met de zon: gebruik een zonneprodukt met een goede UVB- en AVA-filter
- ✓ Rook niet
- ✓ Eet gezond en gevarieerd
- ✓ Drink voldoende water (minstens 1,5l per dag voor volwassenen)

Wat kan uw dermatoloog doen?

Naast de belangrijke preventieve maatregelen kunnen dermatologen kiezen uit een hele waaier van behandelingen om het effect van huidveroudering te verminderen.

Om huidveroudering te behandelen is het belangrijk om eerst een uitgebreide diagnose te stellen alvorens de therapeutische strategie te bepalen.

Vraag raad aan uw dermatoloog!


v.u.: Eric Mortier, afgevaardigd bestuurder UZ Gent, De Pintelaan 185, 9000 Gent

MODULO.be 338207 - Maart 2014

Polikliniek Dermatologie
Gebouw K4, 2de verdieping
Tel. 09 332 22 87
Mail: dermatology@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.



 ● metabole en cardiovasculaire aandoeningen
Universitair Ziekenhuis Gent



Huidveroudering

UZ Gent
De Pintelaan 185
B 9000 Gent
T: +32 (0)9 332 21 11
info@uzgent.be
www.uzgent.be

Huidveroudering

We weten allemaal dat verouderen onvermijdelijk is. Het is het leven zelf. Maar wat zijn de oorzaken van huidveroudering? En hoe kunnen we dat proces vertragen?

Wanneer we ouder worden, verandert onze huid. Zo ontstaan huidverkleuringen, de huid wordt dunner, droger en verliest zijn elasticiteit. Hierbij is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen **intrinsieke veroudering**, genetisch bepaald, en **extrinsieke veroudering**, veroorzaakt door omgevingsfactoren. Vaak is er een combinatie van de twee, wat resulteert in vroegtijdige veroudering.

Intrinsieke veroudering

Intrinsieke veroudering is genetisch bepaald, vandaar dat de leeftijd waarop we de eerste tekenen van huidveroudering opmerken individueel zeer verschillend kan zijn. Het natuurlijke verouderingsproces begint gewoonlijk vanaf de leeftijd van 25 jaar. De huid produceert minder collageen en de elastine in de huid heeft minder veerkracht. Dode huidcellen worden minder snel afgestoten en de omzetting in nieuwe cellen verloopt trager. Hoewel deze veranderingen reeds op een jonge leeftijd starten, zijn de effecten pas tientallen jaren later zichtbaar.

Bovendien wordt de huid ook beïnvloed door hormonen. Veranderingen in de hormonale balans vanaf de menopauze brengen ook verouderingseffecten met zich mee.

Extrinsieke veroudering

Er zijn meerdere externe factoren die het huidverouderingsproces versnellen:

UV-stralen

Tenzij u beschermd bent, kan zelfs een paar minuutjes dagelijkse blootstelling aan de zon merkbare huidveranderingen teweegbrengen. Een huid die veelvuldig aan de zon werd blootgesteld, vertoont de volgende kenmerken: zowel fijne als diepe rimpels en groeven, een ruw schilferig oppervlak, een slappe lederachtige textuur, een valse teint met onregelmatige pigmentatie en uitgezette bloedvaatjes.

Roken

Roken is een belangrijke oorzaak van huidveroudering! Iemand die 10 of méér sigaretten per dag rookt gedurende minimum 10 jaar zal makkelijker een diepergerimpelde, lederachtige huid ontwikkelen dan een niet-roker. De huid wordt grijsachtig en dun met uitgesproken groeven, vooral rond de mond.

Zwaartekracht

Die immense en wonderbaarlijke kracht die verhindert dat we van onze planeet vliegen, heeft na verloop van tijd een effect op onze huid. Ongeveer rond het 50ste levensjaar, wanneer de huidelasticiteit drastisch begint af te nemen, zien we dat de top van onze neus begint te hangen, dat onze oren langer worden, dat onze oogleden en wangen invallen en dat de bovenlip meer en meer verdwijnt.

Gelaatsuitdrukkingen

Door herhaalde spierbewegingen ontstaan fijne rimpels die bij het verstrijken van de jaren dieper worden.

Algemene levensstijl

Stress en een hectische levenswijze, junk food of te weinig lichaamsbeweging doen onze huid geen goed waardoor sneller tekenen van veroudering optreden.

