

DIABETES

Tips om huidproblemen te voorkomen



MEDIQ



Diabetes en de huid

Mensen met diabetes hebben meer kans op huidproblemen. Een verminderde doorbloeding van de huid, zenuwbeschadigingen en een grotere gevoeligheid voor infecties zijn hiervan oorzaken. Bij hoge glucosewaarden gaat u meer plassen zodat u het teveel aan glucose in uw lichaam kunt uitscheiden. Hierdoor kan er ook vocht aan de huid onttrokken worden, waardoor er een droge en gevoelige huid ontstaat.

'De huid is het grootste orgaan van ons lichaam en heeft verschillende functies'

Vaak voorkomende huidproblemen bij diabetes:

- Dikkere, droge en trekkerige huid
- Schimmelinfecties
- Vetophoping op spuitplekken
- Diabetische dermopathie (suikerplekken)

De functies van de huid

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam en heeft verschillende functies:

- Voelen: met het tastgevoel kunt u voelen.
- Beschermen: de huid beschermt de organen in uw lichaam.
- Barrière: de huid beschermt u tegen schadelijke invloeden van buitenaf (bacteriën en schimmels).
- Afscheiding: afscheiding van overtollig vocht.
- Temperatuurregeling: bij kou trekken de bloedvaten in de huid samen. Hierdoor wordt de huid bleek en kunt u warmte vasthouden. Bij warmte verwijden de bloedvaten. Als gevolg hiervan krijgt u een warme en rode huid en kunt u warmte afgeven aan de omgeving.
- Vitamine-aanmaak: onder invloed van zonlicht maakt de huid vitamine D3 aan. Vitamine D3 speelt een belangrijke rol bij de botvorming. Door vitamine D kan het lichaam calcium opnemen uit voedsel. Dit is belangrijk voor sterke botten.



Een droge huid is een gevoelige huid

Een gezonde huid is glad en soepel en heeft een natuurlijke barrière tegen bacteriën, allergenen (stoffen die een allergische reactie kunnen veroorzaken) en schimmels. Daarvoor moet de huid een stabiele balans hebben van lipiden (huidvet), water en vochtvasthoudende stoffen. Als de barrièrefunctie van de huid verminderd is, verliest de huid te veel vocht en ontstaat er een droge huid. U heeft dan meer kans op ontstekingen, infecties en schimmels. Een droge huid komt meestal voor op het gezicht, armen, handen, benen en voeten.

Kenmerken van een droge huid:

- Droge en ruwe aanblik
- Trekkerig en schraal gevoel van de huid, vooral na het wassen
- Snel geïrriteerde huid
- Schilfers, kloofjes, rode plekken
- Jeuk en pijn
- Snelle veroudering van de huid

‘In tijden dat ik weinig hoge glucosewaarden heb, is mijn huid veel minder droog en kwetsbaar. Dit komt ook omdat ik dan minder vocht verlies bij het plassen’

Lipodystrofie (spuitplekken)

Lipodystrofie is de medische term voor een stoornis in het onderhuids vetweefsel. Er zijn verschillende vormen van lipodystrofie: bij een lokale toename van het onderhuids vetweefsel noemen we het lipohypertrofie. Soms verdwijnt er vetweefsel, dan noemen we het lipoatrofie.

Bij mensen met diabetes kan dit veroorzaakt worden door het effect van insuline op de vetcellen. Dit ontstaat als er te vaak op dezelfde plek insuline geïnjecteerd wordt. Hierdoor kunnen er verdikkingen in het onderhuidse vet ontstaan. Lipodystrofie (spuitplekken) kan de opname van insuline verstoren. Hierdoor kunt u schommelende bloedglucosewaarden krijgen.

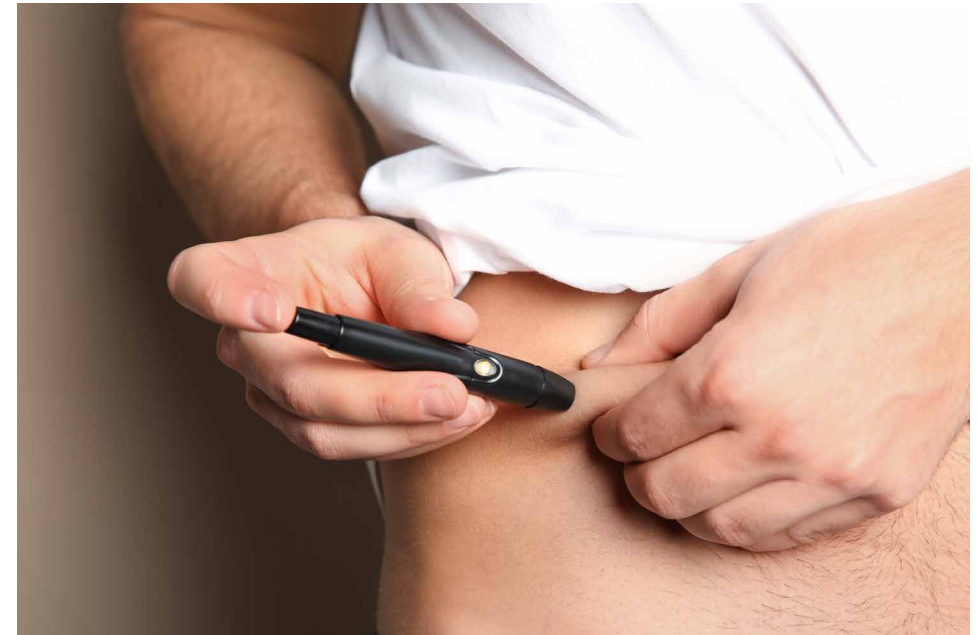
Lipodystrofie komt veel voor, naar schatting heeft 25-30% van de mensen die insuline spuit er in meer of mindere mate last van. U heeft er vaak geen klachten van, het injecteren van insuline op deze plekken is vaak aangenaam.

Hoe kunt u spuitplekken voorkomen?

- Injecteer iedere keer minimaal twee centimeter naast de laatste injectieplaats.
- Wissel dagelijks tussen de linker- en rechterkant van uw lichaam met het injecteren.
- Gebruik bij iedere injectie een nieuwe naald.
- Vraag uw diabetesprofessional regelmatig de plekken waar u insuline toedient te inspecteren.

Hoe herkent u spuitplekken?

- Voelt u een verharding op de plekken waar u de insuline spuit, voelt het anders dan de huid eromheen?
- Kijk naar de spuitplaatsen in de spiegel, ziet de ene kant er anders uit dan de andere?
- Ziet u plaatselijke verdikking rond de spuitplaatsen?



Wat kunt u doen als u spuitplekken heeft?

- Injecteer niet meer op die plek of in die buik.
- Doe dit voor een langere periode, het kan maanden duren voordat een spuitplek weg is.

Als u uw insuline langere tijd heeft toegediend in een spuitplek, dan zult u merken dat uw insuline beter gaat werken zodra u op een andere plek gaat spuiten. Dit komt omdat de insuline dan beter wordt opgenomen. Wees hierop bedacht, anders heeft u zo een hypo te pakken.

Diabetische dermopathie (suikerplekken)

Diabetische dermopathie (suikerplekken) is een veel voorkomend huidprobleem bij mensen met diabetes. Suikerplekken zijn rode ovale plekkjes, vooral op de scheenbenen. Na een aantal dagen gaan ze schilferen en verdwijnen ze. Er blijven bruine vlekjes achter. Waarschijnlijk ontstaan deze plekkjes door beschadiging van kleine bloedvaatjes door de diabetes.

‘Suikerplekken zijn rode ovale plekkjes, vooral op de scheenbenen’

Alle tips op een rij



'Smeer uw lichaam regelmatig in met een vette crème'

- Reinig uw huid regelmatig om vuil en transpiratieresten te verwijderen. Vermijd daarbij een hete douche of bad, omdat daarbij de vetten van de huid worden aangetast. Douche liever met lauw water.
- Gebruik bij het wassen van uw gezicht voornamelijk uw blote handen.
- Gebruik milde, zeepvrije verzorgingsproducten met vochtinbrengende bestanddelen.
- Wrijf de huid na het douchen niet droog, maar dep. Zorg ook voor een schone handdoek.
- Smeer uw lichaam regelmatig in met een vette crème die de huid soepel houdt en vochtregulerend is. Gebruik bij voorkeur een crème zonder parfum en conserveermiddelen.

Omdat de droge huid gevoelig is, kan door conserveermiddelen een allergische reactie ontstaan. Dit geldt ook voor geurstoffen.

- Heeft u last van een droge hoofdhuid? Kies dan voor een shampoo zonder parfum en conserveermiddelen.
- Draag handschoenen als u last heeft van droge handen en werkt met irriterende stoffen zoals reinigings- en schoonmaakmiddelen, smeer of specie.
- Stook het huis niet te warm zodat de lucht niet te droog wordt.
- Bescherm bij koud weer de huid met goede kleding en handschoenen.
- Bij het zonnen droogt de UV-straling de huid verder uit. Gaat u toch zonnen, gebruik dan een goede zonbescherming met een hoge beschermingsfactor.
- Spoel uw was goed uit. Resten van wasmiddelen in kleding en beddengoed kunnen de huid irriteren.
- Vergeet bij de verzorging van de huid uw voeten niet. Een verminderde doorbloeding en gevoel kunnen voeten extra gevoelig maken voor wondjes. Zorg dat de huid soepel blijft met een verzorgende crème.

Goede huidverzorging samengevat

- Controleer uw spuitplekken
- Niet te heet baden of douchen
- Gebruik zeepvrije verzorgingsproducten
- Gebruik voor de hoofdhuid speciale shampoo
- Regelmatig insmeren met vette crème
- Smeer ook uw voeten in
- Gebruik parfumvrije producten
- Vermijd intensief zonnen

'Resten van wasmiddelen in kleding en beddengoed kunnen de huid irriteren'

