



Wat te doen bij winterkwalen?

Deze kwalen hebben één ding gemeen: ze komen vaker voor, of verergeren, in de winter. Grote boosdoeners: de koude temperatuur buiten en de droge lucht in huis.

Hoe lager de temperatuur, hoe minder vocht de lucht kan bevatten. Omdat de verwarming aanstaat, wordt die lucht in huis verwarmd waardoor ze nog droger wordt. Dat effect is het sterkst als het buiten droog, zonnig en koud is, de verwarming hoog staat en je veel ventileert. Als je de ramen op een kier zet, haal je immers droge lucht binnen en daalt de luchtvochtigheid in huis nog meer.

Droge huid

Heb je een droge huid of een gedehydrateerde huid? Een droge huid is aangeboren. Doordat je minder huidvetten aanmaakt, kan je huid moeilijker vocht vasthouden. Een gedehydrateerde huid is tijdelijk en wijst op een tekort aan vocht in je huid.

Hoe komt het?

's Winters droogt onze huid meer uit. En hoe ouder we worden, hoe meer last we daarvan krijgen. Met de jaren maakt onze huid minder vet aan. Ook water en zeep wassen het natuurlijke vetlaagje van je huid weg. Als je veel doucht of lang in een heet bad zit, droogt je huid uit. Dat is ook zo als je je handen vaak wast met water en zeep - en wie doet dat niet in coronatijden?

Wat kan je zelf doen?

Heb je een gedehydrateerde huid, kies dan een hydraterende (vocht inbrengende) zalf, crème of lotion. Heb je een droge huid, gebruik dan een vette zalf of crème. Heb je een gevoelige huid? Kies dan voor een product zonder parfum.

Wat kan je apotheker doen?

Die kan je advies geven over de producten die het meest geschikt zijn voor jou, afhankelijk van je huidtype. Zij of hij zal je ook graag vertellen hoe en wanneer je die producten het best gebruikt.

Hoofdroos

Schilfers op je donkere trui. Jeuk op je hoofd. Hoe vervelend het ook is, kwaad kan het niet. Hoofdroos is een onschuldige aandoening die veel voorkomt. Vaak begint het in de puberteit, meestal verdwijnt het na je vijftigste. Hoofdroos verergert vaak bij lage temperaturen en droge lucht. 's Winters kan je er dus meer last van hebben.

Hoe komt het?

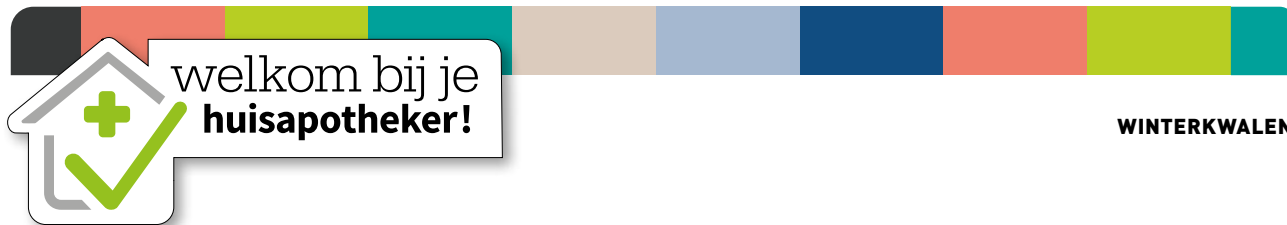
Normaal vernieuwt je hoofdhuid zich in drie weken. De dode huidcellen zijn onzichtbaar klein. Bij mensen met roos vernieuwen de huidcellen zich veel sneller. Meestal neemt ook de werking van de kliertjes in de huid toe, waardoor er meer talg en vet op je hoofdhuid komt, en de dode huidcellen aan elkaar klonteren. Zo ontstaan schilfertjes.

Wat kan je zelf doen?

Probeer zo min mogelijk aan je haar te zitten en borstel het niet teveel. Haarverzorgingsproducten zoals gel, mousse of haarlak, hebben geen invloed op roos. Was je haar met een milde shampoo. Masseer je hoofdhuid en spoel de shampoo goed uit. Helpt dat niet, gebruik dan een antiroosshampoo.

Wat kan je apotheker doen?

In de apotheek zijn verschillende antiroosshampoos verkrijgbaar. Ze hebben elk hun eigen werking. Je apotheker zal je graag adviseren welke shampoo het meest geschikt is voor jou en hoe je die moet gebruiken.



Droge ogen

Zit je veel in je ogen te wrijven als je lang achter je computer zit? Heb je soms een schurend gevoel in je ogen, alsof er een zandkorrel in zit? Heb je vermoeide, rode of tranende ogen? Dan heb je droge ogen. Ongeveer 1 op de 10 mensen heeft er last van, vooral ouderen en vrouwen. En vooral in de winter.

Hoe komt het?

Hoe ouder je wordt, hoe minder traanvocht je aanmaakt. Ook hormonale veranderingen spelen een rol. Bij vrouwen in de menopauze komen droge ogen twee- tot driemaal vaker voor dan bij mannen. Je riskeert droge ogen als je zachte contactlenzen draagt. Of als je lang computert of tv kijkt, omdat je dan minder met je ogen knippert. 's Winters drogen je ogen sneller uit door de wind en de droge lucht in huis.

Wat kan je zelf doen?

Probeer niet te veel in je ogen te wrijven, want dat verergert het. Knipper geregeld met je ogen om ze vochtig te houden, zeker als je veel leest of lang achter een beeldscherm zit. Draag je contactlenzen? Zet wat vaker een bril op. En zorg dat de lucht in huis niet te droog is.

Wat kan je apotheker doen?

Als die tips niet helpen, kan je bij je apotheker terecht voor kunsttranen. Dat zijn druppels of ooggel die het natuurlijke traanvocht aanvullen. Er bestaan veel soorten. Bespreek met je apotheker welke soort voor jou het beste is. Je apotheker legt je ook graag het correcte gebruik uit. Dat is heel belangrijk, want verkeerd gebruik kan het probleem verergeren.



tip Zet de verwarming niet te hoog, zet enkel 's ochtends en 's avonds een kwartier het raam open om te ventileren en zorg voor vochtigere lucht in huis. Hang een bakje water aan de radiator, zet geen deksel op de pan als je rijst of aardappelen kookt, gebruik je dampkap niet, laat de badkamerdeur op een kier staan na het douchen...



Lees verder op apotheek.be