



# Een heel schoon land

Samenstelling - Dr. Kees-Peter de Roos, dermatoloog | Fotografie - Wikimedia.com en Dreamstime.com

**H**et droge winterseizoen komt er weer aan. Droog voor de huid, bedoel ik dan. De winter is een seizoen dat voor dermatologen betekent dat zij heel veel droge vellen zien. Oud of jong, het maakt niet uit: droog. Hoe dat komt? Daar zijn twee oorzaken voor. Ten eerste is de lucht 's winters kouder en bevat daardoor minder vocht. Deze drogere lucht wordt in huis nog droger doordat de verwarming aanstaat. Wij merken dat bijvoorbeeld doordat onze handen droger zijn en we daardoor soms iets minder grip hebben als we een glas of beker vastpakken.

Bovendien zijn wij een bijzonder schoon volk. Wij krijgen het bij wijze van spreken met de paplepel ingegoten. Wassen, wassen, wassen: "ook achter de oren wassen en vergeet je billen niet ..."

In de eerste helft van de vorige eeuw was dat geen echt probleem. En menige oudere patiënt kan het zich nog goed herinneren. Eén, hooguit twee keer per week in de met warm water gevulde tobbe. En dan was het heel fijn als je met Sunlightzeep in plaats van groene zeep gewassen werd. "Ja, en als je dan lief was geweest, mocht je als eerste in de tobbe", zoals één van mijn oudere patiënten het formuleerde.

verlichting, maar heet water ontvet de huid, waardoor deze verder uitdroogt. Dat zien we tijdens de afwas. Vette pannen zullen onder de kraan, zodra het water heet wordt snel het vet verliezen. Datzelfde gebeurt tijdens het douchen met (te) heet water. Zeker, het is heerlijk om onder een hete douche nog even de dag door te nemen en te ontstressen, maar het is niet goed voor de huid. Zolang de huid voldoende tijd krijgt om via talgklieren weer vet aan te maken, is er geen probleem, maar wanneer die balans verstoord raakt, zal de huid uitdrogen en worden er heel veel kleine barstjes in de huid zichtbaar, vaak in kleine ronde plaques: het zogenaamde craquelé eczeem. De oplossing is eenvoudig: minder vaak, minder heet douchen en de huid insmeren met zalf of vette crème.

De dermatoloog ziet vooral in de winterperiode bijna dagelijks mensen die te veel douchen en vrijwel nooit iemand die te weinig doucht. En het blijft een uitdaging patiënten ervan te overtuigen dat minder douchen echt de enige oplossing is. En als we het dan niet voor ons zelf doen, laten we het dan voor het milieu doen. En de klike? Voor € 5,- koop je 5000 liter water, daarvoor kun je heel veel klike's ook zelf even met een tuinslang schoonspoelen. Dat kan vlug en is vooral heel voordelig. **H**



Sunlight huishoudelijke zeep werd geïntroduceerd door het Britse bedrijf Lever Brothers in 1884.

Halverwege de twintigste eeuw zijn er tijdens de wederopbouw heel veel betaalbare zogenaamde woningwetwoningen (2<sup>e</sup> Woningwet 1962) gebouwd met daarin voor ieder gezin ten minste een douche of een bad. Dat is ook terug te zien in het drinkwatergebruik, dat in de afgelopen eeuw steeg van 29 naar 200 liter per persoon per dag, met de grootste toename in de jaren zestig. Wij vinden het tegenwoordig normaal 's ochtends te douchen om wakker te worden en 's avonds om de werkdag van ons af te spoelen. O ja, en na het sporten nog een extra keer. Wij zijn zelfs zo'n schoon volk dat we bedrijven inhuren om voor € 5,- per keer onze klike te reinigen. "Voor maar € 100,- per jaar altijd een frisse klike!"

Vandaag zag ik een patiënt met uitgebreid handeczeem die aangaf dat alleen heet water hem hierbij een beetje verlichting geeft, terwijl dat nu juist heel onverstandig is om te doen. Het geeft kortdurend

