



Opleidingen



Hulpverlening



'DE HUID'

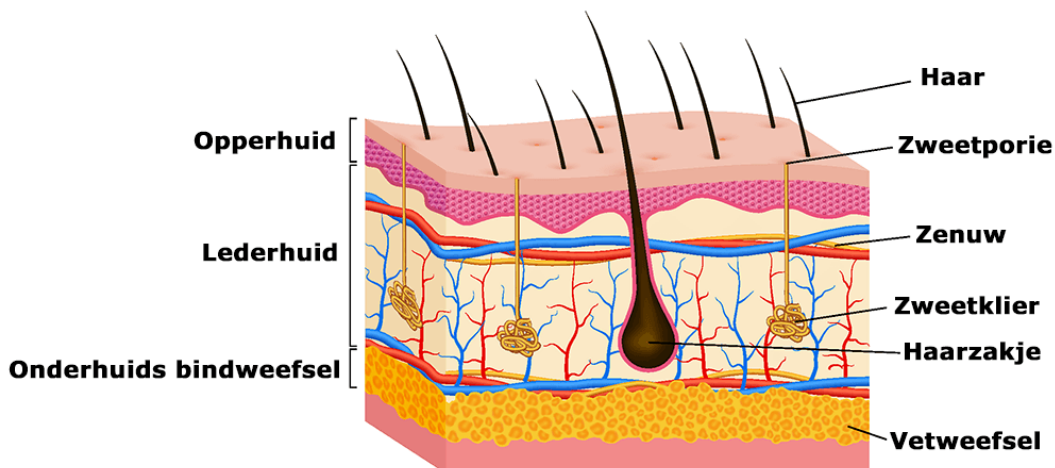
We zitten alweer in de laatste maand van 2021.

Het was wederom weer een raar jaar. Een jaar waar we Corona nog niet de baas zijn.

Naast dat het 'de donkere dagen voor kerst' zijn is het buiten nat en guur weer. Lekker warm bij de kachel, maar je huid heeft het ook zwaar te verduren met de weersverschillen.

Wist je dat de huid een oppervlakte van ongeveer 2 m² heeft? Daarmee het grootste orgaan van ons lichaam. De huid is in verschillende huidlagen opgebouwd.

Structuur van de huid



De bovenste huidlaag is de **opperhuid** (epidermis).

Hierin zitten de **haartjes** en de **zweetporiën**.

De opperhuid bestaat ook weer uit 2 delen; **de hoornlaag en de slijmlaag**. De **hoornlaag** zorgt voor stevigheid en beschermt. Op sommige plekken is de hoornlaag dikker. Dit is het geval onder de voetzolen en de handpalm. De **slijmlaag** maakt nieuwe huidcellen aan. De hoornlaag krijgt nieuwe cellen en dan sterven de oude cellen af. Elke minuut verlies je zo'n 30.000 tot 40.000 oude huidcellen. Dit proces gaat dus continu door.

De tweede huidlaag is de **lederhuid** (dermis, corium).

Via de lederhuid wordt de opperhuid voorzien van voedingsstoffen. De lederhuid bestaat uit collageenvezels en elastische vezels, die de huid haar sterkte en veerkracht geven. De bloedvatjes leveren de huid zuurstof en regelen de lichaamstemperatuur als reactie op de omgeving buiten het lichaam.

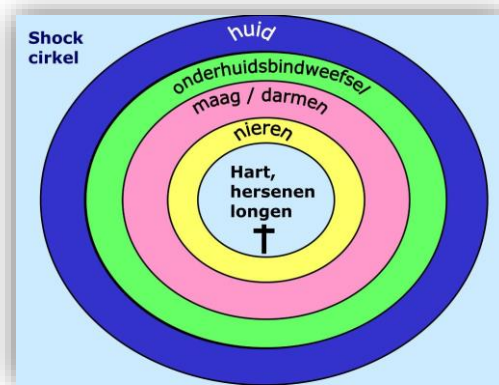
De lederhuid is de middelste laag. Deze laag bestaat uit bindweefsel. In de lederhuid bevinden zich zweetklieren, haarwortels, talgklieren, bloed- en lymfevaten, zintuigcellen en zenuwuiteinden. Deze onderste laag dient als steunweefsel en bestaat voornamelijk uit vetcellen.



Bij oudere mensen wordt de huid dunner en minder elastisch. Er ontstaan rimpels en huidkloven. De huid maakt minder collageen aan en de elastinevezels losser. Dit gebeurt in de Lederhuid. De huid wordt ook slapper onder invloed van de zwaartekracht.

Door voldoende vocht te drinken. Voor oudere mensen licht uitdroging eerder op de loer. Door veel vochtverlies en de behoefte bij oudere minder is om te drinken is uitdroging eerder aan de orde. De angst dat ze meer moeten plassen of ongewenst urine verliezen is een oorzaak van uitdroginggevaar.

De huid is dan de eerste die géén vocht meer krijgt, denk maar aan de shockcirkel!



De onderste huidlaag is het '**onderhuids bindweefsel**' (subcutis of hypoderm).

Deze laag is een losse weefsel laag. En zit over het hele lichaam verspreid. De laag bestaat hoofdzakelijk uit bindweefsel, vetcellen, zenuwvezels en bloedvaatjes. Behalve waar de huid dun is. Zoals op de oogleden, tepels, geslachtsdelen en het scheenbeen. Bij mannen is het onderhuids bindweefsel meestal het meest uitgebreid op buik en schouders. Bij vrouwen onder het middel en rond de dijen, heupen en billen.

De functie.

De vetcellen in het onderhuids bindweefsel zorgen voor isolatie, slaan energie en vet op, beschermen vitale organen zoals bloedvaten en zenuwen en helpen de lichaamstemperatuur te regelen.

et onderhuids bindweefsel fungeert als een schokdemper, doordat deze de tere onderliggende structuren ondersteunt en beschermt tegen ernstig letsel. En geeft ook lichaamsvorm. Daarnaast is het onderhuids bindweefsel de scheidingslijn tussen de huid en de spieren en pezen in ons lichaam.

Hoe ontstaat een blauwe plek.



We hebben ons allemaal wel eens flink gestoten. Daarna zie je een blauw(blauw/ paarse) verkleuring.

Hoe ontstaat nu een blauwe plek want van binnen is het rood (bloed).

Op het moment dat je hebt bezeerd heb je van binnen een haarvaatje(tjes) geraakt. Hier loopt flink wat bloed uit in het weefsel dit hoopt op. De huid werkt als een kleurenfilter en daardoor zie je een blauwe plek ontstaan ipv rood. De dagen daarna krijgt de blauwe plek vele kleuren van de regenboog. In jouw lichaam worden de bloedstolsels opgeruimd.

Op het moment dat je hebt bezeerd ga je snel koelen. Hierdoor trekken de haarvaten samen en lekt er minder bloed uit de haarvaatjes. Dan wordt de blauwe verkleuring veel minder.

Samenvatting.

de huid. De voornaamste functies van de huid zijn bescherming tegen uitdroging, onderkoeling, beschadiging en ziektekiemen. Ook is het een barrière tegen (UV-)straling van buitenaf en zorgt het ervoor dat je temperatuur en vochthuishouding op peil blijven. Kortom zorg goed voor je huid en de rest van je lichaam.

Ik wens u allen fijne feestdagen en vooral een veilig en gezond 2022 toe.

groetjes,
Chantal Koster van Gils
Instructrice eerste hulp.