

Huidveroudering

Veroudering hoort bij het leven. Ook de huid verouderd met de jaren. Deze natuurlijke veroudering vindt over het gehele lichaam plaats. Daarnaast verouderd de huid ook door invloeden van buitenaf. De belangrijkste van deze uitwendige factoren is zonlicht. Delen van de huid die het meest zijn blootgesteld aan de zon blootgestelde verouderen eerder en veel meer dan delen van de huid die veel minder aan de zon blootgesteld zijn.

Huidveranderingen door veroudering

- De opperhuid (epidermis) wordt dunner. De huid lijkt wat gladder en onderhuidse bloedvaatjes worden beter zichtbaar.
- Het aantal pigmentcellen vermindert. Hierdoor lijkt de huid wat bleker. De pigmentcellen verdwijnen vaak niet gelijkmatig, waardoor lichte vlekken kunnen ontstaan.
- Het bindweefsel in de lederhuid (dermis) wordt minder elastisch en stugger. Hierdoor ontstaan, vooral op de aan zon blootgestelde huiddelen, rimpels. Bij extreem aan zon blootgestelde huid, bijvoorbeeld bij mensen die altijd buiten hebben gewerkt, krijgt de huid een dik 'geloid' aspect.
- De bloedvaten in de huid worden zwakker en gaan zeer snel stuk. Hierdoor ontstaan makkelijk bloedingen in de huid.
- De talgklieren produceren steeds minder vetstoffen. De huid wordt hierdoor droger.
- De zweetklieren produceren minder vocht. Daardoor is het op warme dagen moeilijker om het lichaam koel te houden.
- De groei van de huid raakt verstoord, daardoor kunnen o.a. vetwratten en actinische keratosen (ruwe zonneschade plekken) ontstaan (lees ook onze folder '*Actinische keratosen*').

Droge huid

Doordat vetklieren minder olie produceren droogt de huid snel uit. Zeeproducten ontvetten de huid en zorgen ervoor dat de huid nog droger wordt. Het is daarom verstandig om op oudere leeftijd zo min mogelijk gebruik te maken van zeeproducten.

Regelmatig gebruik van een vette crème of zalf is vaak noodzakelijk om de huid in conditie te houden.

Crèmes of bodylotions die 'in de huid trekken' drogen de huid uit. Dit komt omdat ze veel water bevatten. Het water verdampt, maar er blijft geen vetlaagje op de huid achter. Deze zijn dus niet goed voor uw huid.

Bloeditstoringen ('seniele purpura')

De bovenste laag van de huid wordt dunner. Ook de onderhuidse vetlaag neemt in dikte af. Bovendien worden de bloedvaten zwakker en gaan makkelijker stuk. Dit alles leidt ertoe dat snel blauwe plekken in de huid ontstaan. Deze verdwijnen vanzelf.

Seniele angiomen

Letterlijk 'ouderdoms vaatzwellingjes' zijn veel voorkomende onschuldige huidverschijnselen. In de tienerjaren kunnen deze rode zwellingjes al optreden en met de leeftijd in aantal toenemen. Bij vrijwel alle 60 jarigen zijn er wel één of meerdere seniele angiomen op de huid aanwezig. Ze ontstaan door een plaatselijke toename van kleine, maar sterk verwijde vaatjes in de huid. Ze worden ook wel 'cherry angiomen' of 'ruby spots' genoemd.

Er bestaan geen maatregelen of leefadviezen om het ontstaan of het verder in aantal toenemen te voorkomen. Behandeling is niet nodig.

‘Levervlekken’ of ‘ouderdomsvlekken’ (lentiginos solares)

Levervlekken zijn bruine vlekken op de huid. Ze ontstaan vooral op de meest aan zon blootgestelde huiddelen, zoals het gelaat en de handruggen. Ze hebben de kleur van de lever (bruin-grijs), vandaar de naam. Zo lang de vlekken egaal gepigmenteerd zijn, zijn ze volkomen onschuldig en hoeven niet te worden behandeld.

Uw dermatoloog kan de vlekken met vloeibare stikstof bevriezen. Met lasertherapie of peelings kunnen de bruine vlekken ook behandeld worden. Na een behandeling kunnen bestaande levervlekken minder zichtbaar worden of volledig verdwijnen. Maar na alle behandelingen zullen geleidelijk aan altijd nieuwe levervlekken ontstaan.

Rimpels

Doordat de huid zijn elasticiteit verliest en het onderhuidse vet in dikte afneemt, ontstaan rimpels en vouwen in de huid. Onder invloed van ultraviolet licht in de zon en van zonnebanken verliest de huid extra snel zijn elasticiteit. Daarom ontstaan rimpels vooral op de veel aan zonlicht blootgestelde huiddelen. Maar ultraviolet licht is niet de enige factor die bijdraagt aan het ontstaan van rimpels. Bij rokers draagt de sigarettenrook bij aan het snel ontstaan van rimpels in het gelaat.

Wanneer overmatige blootstelling van de huid aan ultraviolet licht van de zon of zonnebanken vermeden wordt, ontstaan later in het leven minder snel rimpels.

‘Vetwratten’ of ‘leeftijdswratten’ (verrucae seborrhoicae)

Wanneer de groei van de bovenste lagen van de huid is verstoord, ontstaan wratachtige vettig ruwe huidafwijkingen. Deze worden ‘vetwratten’ genoemd. Vetwratten hebben niets met gewone wratten gemeen. Vetwratten zijn niet

besmettelijk. Ze zijn altijd goedaardig en een behandeling is niet nodig. De vetwratten kunnen om cosmetische redenen verwijderd worden. Ze kunnen met vloeibare stikstof bevroren worden. De vetwratten vallen dan na een aantal weken vanzelf van de huid. Ook zijn ze eenvoudig van de huid af te krabben. Hierdoor ontstaan oppervlakkige schaafwondjes, die vanzelf genezen. Maar door de behandelingen verdwijnt de oorzaak van het ontstaan van de vetwratten niet. Daarom zullen na een behandeling meestal nieuwe vetwratten ontstaan.

Actinische keratosen

Door een verstoorde groei van de huid door veroudering en als gevolg van beschadiging door ultraviolet licht van de zon en zonnebanken kunnen actinische keratosen ontstaan. Ze ontstaan dan ook vooral op de meest aan zon blootgestelde huiddelen, zoals het gelaat, de handruggen of bij kale mannen op de schedel. In het begin is de huidverandering alleen te voelen en nog niet te zien. Uiteindelijk wordt een ruw schilferplekje zichtbaar. De diagnose kan met het blote oog gesteld worden.

Wanneer de groei van de huid verder verstoord raakt, kan in een dergelijk plekje huidkanker ontstaan. Het is daarom verstandig om deze huidveranderingen tijdig te laten behandelen. Wanneer er twijfel bestaat of de huidafwijking nog wel goedaardig is, zal uw arts eerst een klein huidstukje afnemen om in het laboratorium te laten nakijken. Dit om er zeker van te zijn dat de huidverandering niet kwaadaardig geworden is. Vooral wanneer één plek harder gaat groeien dan de rest en/of pijnlijk wordt bij aanraken, moet men bedacht zijn op de mogelijkheid van een kwaadaardige ontaarding.

Meerdere behandelingsmogelijkheden voor actinische keratosen:

- De huid kan met vloeibare stikstof bevroren worden. Hierdoor ontstaan korstjes die na enkele weken van de huid afvallen. Soms ontstaat een oppervlakkig wondje of blaartje dat vanzelf geneest. Wanneer er slechts enkele plekken zichtbaar zijn is stikstof de meest

aangewezen behandelvorm.

- Efidix crème (actieve stof 5-fluorouracil) wordt de afwijkende groei in de huid geremd. Dit is een cytostaticum die tweemaal daags gedurende 2-4 weken op de plekken kan worden aangebracht.
- Aldara crème[®] (actieve stof: imiquimod 5%). Dit is een middel dat het afweersysteem stimuleert, zodat het lichaam zelf de actinische keratose opruimt. Het wordt driemaal per week aangebracht gedurende 4-6 weken.
- Zyclara crème[®] (actieve stof: imiquimod 3,75%). Dit middel wordt eenmaal daags aangebracht gedurende 2 weken, waarna 2 weken smeerpauze wordt ingelast, gevolgd door weer een kuur van eenmaal daags voor 2 weken.
- Photodynamische therapie (PDT). Op de plek of plekken wordt een crème aangebracht die een lichtgevoelige stof bevat (Metvix[®] (actieve stof: methyl aminolevuline zuur)). Deze stof wordt vrij selectief door de 'onrustige' cellen opgenomen. Na een inwerkperiode van een aantal uren wordt de huidafwijking belicht met een speciale lichtbundel. In het belichte huiddeel of huddelen vindt vervolgens een reactie plaats waardoor de onrustige cellen ten gronde gaan.
- Curettage (wegschrapen of uitlepelen) en electro-coagulatie (dichtbranden).
- Door dagelijks een vitamine A-achtige stof (tretinoïne) in een crème op de huid aan te brengen, ontstaan uiteindelijk na lange tijd minder snel nieuwe actinische keratosen. Dit wordt soms als 'onderhoudsbehandeling' gebruikt. Nadeel is dat tretinoïne-creme wat kan irriteren en niet vergoed wordt door de verzekering.
- Het cosmetisch aspect van de huid kan verbeteren door gebruik te maken van een milde peeling. Hierdoor wordt de huid gladder.

-
- Wanneer zeer veel actinische keratosen aanwezig zijn, kunnen deze ook door een laserbehandeling verwijderd worden. Hierdoor ontstaat een oppervlakkige schaafwond die vanzelf geneest. Na deze behandeling is de huid weer glad.

Daarnaast zijn er nog een aantal behandelingen die wat minder vaak ingezet worden.

Geen van de hierboven genoemde behandelingen neemt de oorzaak van actinische keratosen weg. De huidveroudering kan niet teruggedraaid worden. Daarom zullen na alle hierboven genoemde behandelingen geleidelijk nieuwe actinische keratosen ontstaan. Omdat voorkómen beter is dan genezen, wordt goede zonbescherming steeds geadviseerd.

Huidkanker

Door de veranderingen in de huid door veroudering en zonlicht kan uiteindelijk ook sneller huidkanker ontstaan. Voor informatie over de meest voorkomende vormen van huidkanker, basaalcelcarcinoom, de ziekte van Bowen, plaveiselcelcarcinoom en melanoom kunt u de gelijknamige folders van ons raadplegen.

Huidveroudering en huidkanker voorkomen

Iedereen wordt ouder. Daar valt niet aan te ontkomen. Alleen de extra snelle veroudering door invloeden van buitenaf kan beperkt worden. Ultraviolet licht van de zon en zonnebanken is de belangrijkste uitwendige oorzaak voor huidveroudering. Beschermende maatregelen die u tegen ultraviolet licht kunt nemen, staan in onze folder '*Zonlicht en de huid: verstandig omgaan met de zon*'.

Heeft u vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u vragen over de behandeling, neem dan contact op met de **polikliniek dermatologie, telefoon: 040 - 286 4862.**

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl

DER020
03-21