SHOWNOTES

WAT HELPT BIJ HAARUITVAL, RIMPELS, COUPEROSE EN PIGMENTVLEKKEN?

Zonschade begint niet pas bij verbranden. UV-straling kan je huid beschadigen zonder dat ze rood wordt. Schaduw, kleding en zonnecrème helpen om blootstelling te beperken. Regelmatig smeren kan ook zichtbare huidveroudering door de zon afremmen; het stopt het ouder worden niet.

Haaruitval kan met vertraging komen. Na ziekte, sterke stress of fors gewichtsverlies kun je ongeveer drie maanden later meer haren verliezen. Deze tijdelijke verstoring van de haarcyclus herstelt vaak. Erfelijke haaruitval vraagt een andere beoordeling: hetzelfde flesje is dus niet voor iedereen de oplossing.

Roodheid heeft verschillende gezichten. Bij rosacea kunnen warmte, alcohol of pikant eten klachten uitlokken. Dat verschilt per persoon. Je eigen uitlokkers herkennen helpt om gericht aanpassingen te proberen, naast een passende behandeling.

Botox en fillers werken anders. Botox vermindert tijdelijk de activiteit van bepaalde spieren; fillers voegen volume toe. De keuze hangt af van het probleem, de verwachte winst en de risico’s. Tijdelijk betekent niet risicoloos.

Een veranderend vlekje verdient aandacht. Laat een nieuwe, afwijkende of veranderende huidvlek beoordelen. De ABCDE-regel kijkt naar een ongelijke vorm, onregelmatige rand, kleurverschillen, grootte en verandering. Je hoeft niet alle kenmerken tegelijk te hebben. Ook een klein plekje kan verdacht zijn

SHOWNOTES

WAT HELPT BIJ HAARUITVAL, RIMPELS, COUPEROSE EN PIGMENTVLEKKEN?

- Bekijk de UV-index. Bescherm je vanaf 3 met schaduw, kleding en zonnecrème op onbedekte huid.
- Smeer voldoende. Kies UVA/UVB-bescherming en minstens SPF 30; smeer buiten elke twee uur opnieuw en na zwemmen of zweten. Vergeet oren, nek en een kalende hoofdhuid niet.
- Noteer bij roodheid jouw uitlokkers, zoals warmte, alcohol of bepaalde huidproducten. Bespreek aanhoudende klachten met je arts.
- Bespreek aanhoudend haarverlies met je huisarts. Neem ook je medicatie en gebruikte haarproducten mee in dat gesprek. Neem supplementen gericht bij een vastgestelde behoefte.
- Laat een veranderend, bloedend of afwijkend vlekje nakijken. Wacht niet tot alle ABCDE-kenmerken aanwezig zijn.

ZONSCHADE HEEFT GEEN ZONNEBRAND NODIG.

JE HAAR KAN MAANDEN ACHTERLOPEN OP JE STRESS.

EEN GEZONDE HUID MAG RIMPELS HEBBEN.

SHOWNOTES

WAT HELPT BIJ HAARUITVAL, RIMPELS, COUPEROSE EN PIGMENTVLEKKEN?

Mijn bedenkingen

Mijn belangrijkste bedenking is dat het gesprek soms te snel van een beschikbare behandeling naar bewezen en veilige huidverbetering gaat.

Vooral bij nieuwere behandelingen die huidherstel zouden stimuleren, zijn de studies klein, lopen de werkwijzen uiteen en ontbreekt stevige kennis over de lange termijn. Ook een tijdelijk werkende behandeling kan bijwerkingen geven.

Ik wil daarom bij elke optie weten: welk probleem behandelen we, hoeveel verschil mag je verwachten en welke risico's horen erbij? Een huid gezond houden en rimpels cosmetisch verminderen zijn verschillende doelen. Dat onderscheid helpt om realistische verwachtingen te houden en zelf te kiezen wat je belangrijk vindt.

Aansluitende eerdere aflevering
Huidveroudering: wat werkt echt, en wat vertelt je DNA? - Barbara Geusens van Nomige. De gepubliceerde beschrijving bevestigt aandacht voor zonnebescherming, huidverzorging, slaap, stress, voeding, collageensupplementen en DNA-tests. Dit vormt een inhoudelijke aanvulling op de klinische beoordeling en behandelingen in het gesprek met Dagmar.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

DR. DAGMAR OSTIJN

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSSTIJL ALS MEDICIJN

WAT HELPT BIJ HAARUITVAL, RIMPELS, COUPEROSE EN PIGMENTVLEKKEN?