

Sterisols Hudskola Nr 1



Skyddsplagget du bär dygnet runt.

Det finns ett plagg du aldrig tar av dig. Det är det viktigaste plagget du har. Den väger cirka fem kilo och har en yta av omkring två kvadratmeter. Den består av tre skikt och du bär den såväl till vardag som till fest – och är livsnödvändigt.

Vad det är vi pratar om? Givetvis är det huden. Människokroppens största organ och "barriären" som ska skydda oss mot åverkan och påfrestningar utifrån. Just därför är det viktigt att vårda och sköta om sin hud. Den är visserligen olika tålig hos skilda individer – det beror bland annat på ärftliga anlag och ålder.

För att barriären ska fungera måste den skötas om. Dels för att vi ska må bra fysiskt, men också för att må bra psykiskt!

– Även det psykiska välbefinnandet återspeglas i huden. En störning i hudens utseende och funktion kan påverka människans känslor och väl-

befinnande, och tvärt om, säger Chris Andersson, professor på Hudkliniken på Universitetssjukhuset i Linköping.

Huden fungerar som barriär i sex olika sammanhang;

- mot vätskeförlust
- mot kemikalisk påfrestning
- mot solstrålning
- mot bakterier
- mot stora temperaturväxlingar

Barriären fungerar olika

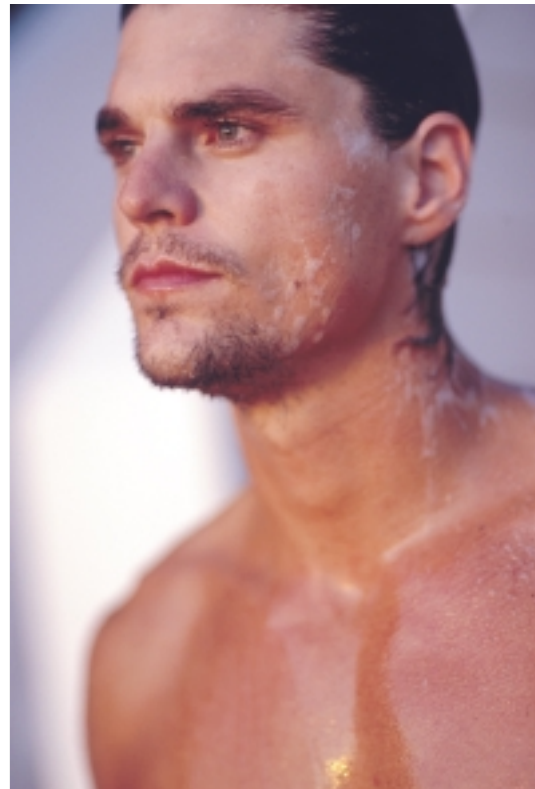
Hudens förmåga att fungera som barriär är som nämnts individuell. Somliga klarar sig utan problem medan andra – vid samma påfrestning – inte gör det. Vissa personer är till exempel känsligare än andra för solexponering och bränner sig lätt. Hudens barriärkapacitet är dessutom olika på olika delar av kroppen. Med blotta ögat kan du se hur huden skiljer sig åt, jämför exempelvis den tunna huden på handens ovansida med den tjockare huden på handflatan.

Hudens tre lager

Huden består av tre skikt; alla med sina speciella egenskaper och uppgifter.

Överhuden (Epidermis)

Ytterst finns den tunna – oftast bara 0,1 mm – och mycket cellrika överhuden. Överhuden, eller ytterhuden som den också kallas, spelar en central roll för barriärfunktionen. Här finns bland annat "vattenbarriären", som förhindrar förlust av för mycket vätska.



Den är också en viktig spärr mot solljus och mot irriterande och skadliga ämnen.

Läderhuden (Dermis)

Under överhuden finns läderhuden – ett relativt cellfattigt lager som mest består av bindvävstrådar.

Underhuden (Subcutis)

Det understa skiktet kallas underhuden. Här finns fettväv och den fungerar som värmeisolerande lager och energidepå. Underhuden bidrar också till det mekaniska skyddet – och till kroppens form.

Nästa nummer:

I nästa nummer av Hudvårdsskolan skriver vi om hur du skyddar den viktiga epidermis, överhuden.