



Det er ikke nødvendig å smøre daglig med fuktighetskrem, slik mange gjør, skriver **Pernille Nylehn**.

## Om hud

**S**ist skrev jeg om antirynkekremer som ikke virker. Da er det kanskje på sin plass å si litt mer om hud, hvordan man kan ta vare på den og hva slags trusler den kan utsettes for.

Huden er en fantastisk oppfinnelse. Den beskytter oss mot uttørking, mot varme og kulde, bakterier og virus, og den lager D-vitamin ved hjelp av sollys. Den er vanntett, og ugjennomtrengelig for de fleste andre stoffer, og har en fantastisk evne til å reparere seg selv hvis den blir syk eller skadet. Tenk på hvor fort en rift gror. Eller hvordan barns hud er helt normal igjen noen få dager etter at de har hatt fjeset fullt av utslett!

**HUDEN INNEHOLDER** også en mengde nerver. Hver gang du setter foten på bakken, tar på noe, vasker hendene, eller trykker på tastaturet, sender nervene i huden presis beskjed til hjernen om hva du er i kontakt med, om det er vondt eller godt, varmt eller kaldt, hardt eller bløtt.

Huden består av flere lag. Det ytterste, hornlaget, er først og fremst til beskyttelse, og består faktisk mest av døde celler. De skiftes stadig ut, og er ansvarlig for rendene på badekaret. I hornlaget ligger også pigmentcellene, som bestemmer fargen på huden. Når vi utsettes for sollys, produseres mer pigment (farge) for å beskytte huden. Mørkhudede folkegrupper har naturlig nok mer pigmentceller enn oss nordiske. Albinoer mangler pigmentceller, og blir ekstremt lett solbrente.

**NESTE LAG** er lærhuden, og her skjer det mye. Her er nerver, blodårer, lymfekar, svettekjertler, talgkjertler, hårsekker, og bindevev, som står for kommunikasjon, temperaturregulering, smø-

ring, og deler av immunforsvaret. Og enda er den bare noen få millimeter tykk!

Til sist har vi underhuden, som mest består av bindevev og fett. Faktisk ligger bortimot halvparten av kroppsfettet i underhuden. Det fungerer som isolasjon og polstring, og er dermed svært viktig. Skjønt det kanskje kan bli litt mye av det for noen av oss.

Huden er bokstavelig talt vårt ansikt mot verden. Da er det kanskje ikke så rart at vi bruker tid og krefter på å holde den vakker. Men når det gjelder huden, kommer faktisk skjønnheten innenfra. Hvis vi lever sunt, spiser frukt og grønt og ikke røyker, får vi penere hud. Helt sant!

**I UTGANGSPUNKTET** vedlikeholder huden seg selv, og trenger ikke smøres og behandles. Men den utsettes stadig for angrep: mye sol og uteliv, vasking, tørr inneluft, kosmetikk og kremer, kan alle irritere og tørke ut huden. Men hvis man ikke har spesielle plager, og ikke er mye i sola, bør huden egentlig få være i fred. Det er ikke nødvendig å smøre daglig med fuktighetskrem, slik mange gjør. Faktisk kan lette fuktighetskremer stjele fuktighet fra huden, og dermed gi tørr hud. Så må man smøre mer, og kosmetikkindustrien får enda litt mer penger i kassa. Skal man først smøre, må det være med fete kremer.

Kosmetikk, som foundation og dekkrem og pudder og klarlakk og hva det nå heter alt sammen, kan også irritere huden. Det samme gjelder mange sminkejernere. Så blir huden irritert og stygg, må man bruke mer sminke for å se pen ut, og så har man det gående. Dette høres kanskje snusfornuftig og prippent ut, men jeg har ingenting i mot at folk vil pynte seg. Men bruker man sminke i ansiktet hver dag, sliter det på huden. Slik er det bare. Så får hver enkelt velge hva de synes er viktigst.

**Pernille Nylehn** er spesialist i allmenntilleggsmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund  
[pernille.nylehn@kleppnett.no](mailto:pernille.nylehn@kleppnett.no)