



Dr Maria Willemsen  
Dermatologie

Tel. 02-270.34.80  
Broekstraat 28  
1860 St.-Brixius-Rode  
[www.dermatologiewillemsen.be](http://www.dermatologiewillemsen.be)  
[praktijk@dermatologiewillemsen.be](mailto:praktijk@dermatologiewillemsen.be)

## **Hoe verklaart men de link tussen huid en stress ?**

Stress laat vanuit het brein stresshormonen (adrenaline, cortisol) naar de bloedbaan en organen circuleren. Die stresshormonen doen ons hart sneller kloppen en onze bloeddruk stijgen. Maar ze komen ook terecht in de huid. Alle mogelijke cellen van de huid bevatten receptoren, te vergelijken met aanlegplekjes, waarop die stress hormonen kunnen gaan zitten.

Maar het werkt ook omgekeerd. Recent werd ontdekt dat er een “**huid-brein- as**” bestaat. Talrijke huidcellen en zelfs de cellen van het bindweefsel onder de huid, zijn in staat zijn om ook allerlei hormoonachtige stofjes aan te maken en deze naar het brein te zenden. Er is dus een directe communicatie tussen huid en brein in beide richtingen.

Jeuk kan ook stress en angst uitlokken. Door de zichtbaarheid van huidaandoeningen ervaren velen schaamte en sociale angst. Schaamte kan leiden tot isolement en gebrek aan zelfvertrouwen.

## **Welk soort stress vormt een probleem ?**

Heel ons systeem is gemaakt om acute stress te temperen en dat lukt ons behoorlijk. Maar bij te langdurige chronische stress kan een probleem ontstaan doordat het evenwicht tussen huidcellen en afweer uit balans is. Dan komt het afweersysteem in overdrive en ontstaan er ontstekingen. Hierdoor speelt stress een rol in talrijke huidziekten.

Chronische stress geeft ook een slechtere wondgenezing. Tenslotte, tast chronische stress ook de beschermende functie van de huid aan, waardoor er dingen van buiten kunnen binnendringen. Dat speelt een rol bij eczema.

## **Wat is de rol van de persoonlijkheid?**

Het is niet enkel de stress op zich die het probleem is, maar ook de manier waarop mensen ermee omgaan. Sommige mensen zijn stresskippen, anderen meer zen, sommigen overdreven perfectionistisch, anderen nonchalant. Sommigen hebben uit zichzelf manieren om stress af te leiden, anderen veel minder. Dat is allemaal van belang.