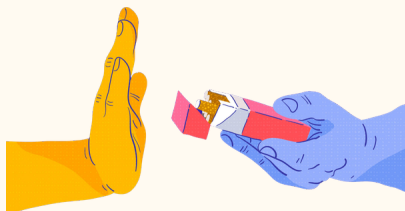


ROKEN, VAPEN & JE HUID



Waarom zijn roken, vaperen en nicotine belangrijk bij huidaandoeningen?

Nicotine en andere stoffen in rook en damp kunnen invloed hebben op de doorbloeding, wondgenezing en ontstekingen.



MIDDELEN & JOUW HUID

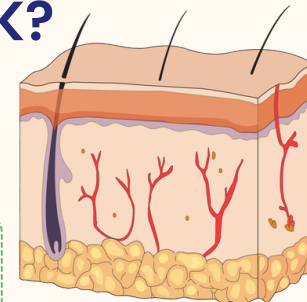
ALCOHOL, ROKEN, VAPEN EN ANDERE MIDDELEN KUNNEN INVLOED HEBBEN OP JE HUID, HERSTEL EN ENERGIE.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Roken en vaperen kunnen invloed hebben op:

- Doorbloeding
- Wondgenezing
- Ontsteking
- Huidherstel
- De werking van sommige behandelingen

Het effect verschilt per persoon en per huidaandoening.



WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

DOOR NICOTINE:

- VERNAUWEN DE BLOEDVATEN
- KRIJGT DE HUID MINDER ZUURSTOF EN VOEDINGSSTOFFEN
- KUNNEN ONTSTEKINGEN LANGER AANHOUDEN
- KAN WONDGENEZING TRAGER VERLOPEN
- KAN HET EFFECT VAN SOMMIGE BEHANDELINGEN AFNEMEN

DAARDOOR KAN HET HERSTEL VAN DE HUID LANGER DUREN.

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie nicotine als een factor die je huid en herstel kan beïnvloeden
- ✓ Kies voor kleine, haalbare stappen
- ✓ Vraag ondersteuning als stoppen of minderen lastig is
- ✓ Gebruik de verbetering van je huid als extra motivatie
- ✓ Elke stap richting minder nicotine is winst voor je gezondheid

WAT ALS...?

Je een huidaandoening hebt met wondjes of littekens?

→ Een goede doorbloeding is belangrijk voor het herstel. Bespreek met je zorgverlener wat stoppen of minderen voor jou kan betekenen.

Je rookt of vaperen vooral bij stress?

→ Dat is herkenbaar. Nicotine kan tijdelijk rust geven, maar houdt de verslaving ook in stand. Andere manieren van ontspanning kunnen op de langere termijn meer helpen.

Je twijfelt of vaperen beter is dan roken?

→ Vaperen bevat vaak nicotine. We weten dat nicotine invloed heeft op de doorbloeding en het herstel van het lichaam. De langetermijneffecten van vaperen worden nog onderzocht.

Je wilt stoppen, maar vindt dat moeilijk?

→ Nicotine is sterk verslavend. Hulp of begeleiding vergroot de kans dat stoppen lukt.



Lees hier verder over Huid & Middelen



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties:

Coalitie
Leefstijl in de Zorg

HUID
NEDERLAND

HPV
Huidafwijkingen
Families Vereniging

PN

PN
Patiëntenplatform
Nederland

debra
Nederland

Patiëntenplatform
Urticaria