

Huden

Mohammad Rizvi

Spesialist i hudsykdommer, PhD

Overlege, Hudavd., Rikshospitalet, OUS

Daglig leder i Askin.no- Din digitale hudlege

Huden

- Kroppens ytre avgrensning
- Kroppens største organ- ca 1,8 m²
- 1/12 av kroppsvekten
- Kroppens mest synlige organ

Hudens funksjoner

- Fysisk barriere
- Varmeregulering
- Væske- og elektrolytt balanse
- Føleorgan
- Kommunikasjonsorgan
- Immunologisk og metabolsk organ

Vitamin D

Fellesbetegnelse for en gruppe beslektede steroider.

- Vitamin D₂ = ergocalciferol
 - Fra plantesteroiden ergosterol
 - Kosttilskudd
- Vitamin D₃ = cholecalciferol
 - Produseres fra 7-dehydrocholesterol
 - Fet fisk, tran, vit D berikede produkter
- Kalsidiol (25-OH-D3)
- Kalsitriol (1,25 (OH)₂-D3)

Hva gjør vitamin D i kroppen?

- Stimulerer nydanningen av benvev
- Øker absorpsjon av kalsium fra tarmen
- Hindrer tap av kalsium via nyrene
- Stimulerer overføring av kalsium fra beinvev til blodet
- Anticancer egenskaper:
 - Øker celledifferensiering
 - Hindrer proliferasjon
 - Hindrer angiogenese

Kalsium- hvilke funksjoner?

- Kroppen inneholder 1 kg kalsium
- Viktig for nervecellens funksjon
- Viktig i muskalturkontraksjon
- Signalmolekyl i cellen
- Viktig enzym, blant annet i koagulasjonsprosessen
- Viktig bestanddel av beinvevet!

Hudens anatomi

- Epidermis, dermis og subcutis
- Kjertler
- Hår og negler

Dermis (lærhuden)

- Deles i stratum papillare og i stratum reticulare
- Rikt karstruktur med slynger ”oppover” i systemet
- Hovedsakelig fibroblaster
- Mastceller: viktig for inflammasjonsprosess

Fibroblaster

- Kollagen
- Glycosaminoglykaner (GAGs)
- Elastiske fibre
- Glykoproteiner i ekstracellulær matriks.

Subcutis

- Fettlager
- Tykkelse av avhengig av hormonelle, arvelige og ernæringsmessige faktorer
- Varmeisolerende og beskytter mot traumer

Andre strukturer

- Hårfollikler
- Svettekjertler
- Talgkjertler
- Negler

Hårets oppbygning

Hårets funksjoner

- Håret har en beskyttende funksjon
- Håret er også med på å bringe talg opp til hudoverflaten for fuktighet og elastisitet.
- Varmeregulerende
- Sensorisk organ
- Sosial funksjon

Hårfysiologi

- **Anagene fase;** vekstfasen varer fra 2 til 6 år, og veksten er ca 1 cm i måneden.
- **Katagene fase;** overgangsfasen: bunnen av hårsekken nærmer seg hudens overflate, og den nedre delen av håret omdannes til en forhornet «klubbe». Veksten stopper.
- **Telogene fasen;** hvilefasen, som varer i ca. 100 dager. Deretter begynner en ny vekstfase. I løpet av telogenfasen vil det gamle håret falle ut.

Hårfysiologi

- 85-90 % av hårfolliklene til enhver tid er i anagen fase
- <1 % er i katagen fase
- 10-15 % er i telogen fase. Dette innebærer at det er normalt å miste mellom 30 og 100 hår i døgnet.

Svettekjertler

- Utskiller svette
- Er viktig for temperatur- og væskeregulering
- Fordelt overalt på kroppen i varierende mengde

Talgkjertler

- Produserer hudtalg (hudfett)
- Mykgjørende funksjon av hud
- Infeksjonssforsvar
- Finnes spesielt i seboroiske områder som hårbunn, sentralt i ansiktet på bryst/rygg

Negler

- Dannes av keratin
- Beskyttende funksjon av distale finger, spesielt ved finmotorikk
- Verktøy
- For tiden for det meste en kosmetisk funksjon