



Magdalena Biegańska, 2020-09-08 08:03

Pielęgnuj ręce a ochronisz się przed wirusami



O higienie dłoni w czasie pandemii powiedziano już chyba wszystko. Jak nigdy dotąd czynność ta nabrała znaczenia, bo pozwala unicestwić wirusa. Jednak warto zadbać i o to, by przy okazji nie unicestwiła urody rąk.

Koronawirus Sars-Cov - 2 to cząsteczka białka pokryta ochronną warstwą lipidową. Dzięki temu łatwo ulega zniszczeniu pod wpływem ciepłej wody i mydła. Jednak częste mycie rąk nie tylko niszczy wirusy, ale także płaszcz lipidowy skóry. Na dłoniach jest bardzo niewiele gruczołów łojowych, za to sporo potowych, przez które woda paruje, powodując dodatkowe wysuszenie skóry. Nie ma też podskórnej tkanki tłuszczowej, która mogłaby chronić dłonie przed niekorzystnym działaniem niskich czy zbyt wysokich temperatur. Utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia jest teraz dodatkowo utrudnione z powodu częstego stosowania środków dezynfekujących z alkoholem. Silne wysuszenie dłoni powoduje mikro uszkodzenia naskórka, które stają się otwartymi wrotami dla **koronawirusa** i nie tylko. Przez małe ranki do skóry mogą przenikać również grzyby, bakterie i inne patogeny. Jednym słowem intensywna dbałość o higienę, choć jest niezwykle pożądana, może przyczynić się do uszkodzenia bariery hydro lipidowej, suchości, szorstkości, zaczerwienienia, pęknięcia a nawet tworzenia widocznych ran.

Pielęgnacja dłoni jest zatem nie tylko kwestią urody czy działaniem przeciwstarzeniowym. Jest przede wszystkim bezpiecznikiem przed infekcjami i niektórymi dermatozami. Dlatego należy zacząć od prawidłowego mycia. Bardzo ważny jest dobór mydła. Najlepiej, aby miało ono najbardziej zbliżone do naturalnego pH skóry (pH 5,5). Można stosować mydła z dodatkiem olejów naturalnych, na przykład mydło marsylskie z olejem z oliwek. Jeśli będziemy pienić mydło przez 30 sekund, to w zasadzie mamy szansę pozbyć się ze skóry dłoni praktycznie wszystkich patogenów. Ważne jest umycie wewnętrznej strony, skóry między palcami i wokół paznokci. Po umyciu rąk najlepiej osuszyć je delikatnie bez pocierania. Poza

domem starajmy się korzystać z ręczników papierowych.

Na tyle na ile to jest możliwe zaraz po myciu warto nałożyć krem ochronny. Nie wszyscy to lubią, bo mają poczucie utraty czystości rąk, ale teraz naprawdę warto zabezpieczyć naskórek. Najlepiej wybrać gęsty, dobrze przylegający do skóry krem, który dzięki swojej konsystencji będzie zapobiegał utracie wilgoci i ciepła, chronił ręce przed działaniem czynników zewnętrznych. Taki kosmetyk okaże się całkowicie komfortowy, jeśli wmasujemy go w lekko wilgotną skórę i odczekamy kilkanaście sekund aż zostanie wchłonięty. W produktach do rąk szukajmy nawilżających olejków ze słodkich migdałów, **masła karite**, nawilżających ekstraktów roślinnych, witamin A i E. Witamina E neutralizuje wolne rodniki, a witamina A wpływa na regenerację naskórka i zapobiega powstawaniu przebarwień. Łagodząco na podrażnienia wpływa także alantolina i D-panthenol. Obie substancje mają działanie wygładzające i regenerujące. Idealne do codziennej pielęgnacji są kosmetyki z gliceryną. Warto od czasu do czasu pomasować dłonie peelingiem, by pozbyć się martwych komórek i pobudzić mikro krążenie w naskórku. Sprawi to, że substancje aktywne zawarte w kremach będą lepiej przenikać w głąb skóry. Aby skutecznie ją zregenerować, można na noc stosować tłuste kremy z mocznikiem albo maść z witaminą A i nałożyć bawełniane rękawiczki.

Przesuszonej skórze dłoni jest teraz problemem nie tylko medyków od zawsze „skazanych” na częste mycie rąk, ale niemal każdego z nas. Systematyczne działania pielęgnacyjne są najlepszą formą profilaktyki ochrony naturalnego płaszcza lipidowego. Na pytanie **ile razy myć ręce w ciągu dnia** nie ma dobrej odpowiedzi. Poza jedną – bardzo często. Na pewno należy je myć zwłaszcza po przyjściu do domu lub biura, po podróży komunikacją miejską, zakupach, dotykaniu klamek, drzwi, przedmiotów w przestrzeni publicznej, po skorzystaniu z toalety. Trudno wymieniwać wszystkie okoliczności, ale z pewnością intuicja podpowie nam właściwy rytm. Zresztą jak się okazuje, mycie rąk popłaca nie tylko w walce z koronawirusem, ale także z innymi chorobami. Tegoroczne dane szpitalne wyraźnie pokazują, że na oddziałach zakaźnych przebywa znacznie mniej pacjentów niż w poprzednich latach z tzw. **chorobami brudnych rąk**.