

Rankų priežiūrai ir higienai pastaruoju metu dažniau naudojame dezinfekcinį skystį nei rankų kremą. Visi suprantame, kad šiuo metu labai svarbu rūpintis rankų švara ir dezinfekcija, tačiau reikia nepamiršti, kad dezinfekantuose esantis etilo alkoholis labai sausina ir dirgina odą. Ji gali pradėti trūkinėti, niežėti, gali išsivystyti uždegimas. BENU vaistinės Sveikos odos instituto ekspertė Ramunė Uosienė pabrėžia, kad itin jautri į egzemą linkusi oda - dažnas rankų plovimas ir dezinfekavimas gali paskatinti šios ligos paūmėjimą. Vaistininkė pataria, kaip prižiūrėti dažnai dezinfekuojamą odą.

„Švarios rankos – vienas pagrindinių ginklų prieš koronaviruso plitimą. Todėl rekomenduojama jas dažniau nei įprastai ir itin kruopščiai plauti muilu. Atminkite, kad, nusiplovus rankas muilu, jų nebūtina papildomai dezinfekuoti. Dezinfekcinius skysčius naudokite tuo atveju, jeigu neturite galimybės rankų nusiplauti. Pavyzdžiui, apsipirkdami parduotuvėje, važiuodami viešuoju transportu ir pan. Reikėtų žinoti, kad tiek dažnas rankų plovimas su muilu, tiek dezinfekciniai skysčiai padeda sumažinti užsikrėtimo virusu riziką, tačiau labai dirgina ir išsausina odą“, – apie rankų higieną kalba specialistė.

Dėmesys vandens temperatūrai ir muilui

Sveikos odos instituto ekspertė R. Uosienė rekomenduoja atkreipti dėmesį ir į vandens, kuriuo plaunate rankas, temperatūrą. Kadangi šiuo metu ji dažniau susiduria su įvairiais dirgikliais ir yra jautresnė, reikėtų vengti karšto vandens.

„Nemanykite, kad karštas vanduo geriau sunaikinta virusus ar bakterijas – šį darbą puikiai atlieka muilas. Tačiau karštas vanduo dar labiau sausina ir taip jautrią ir lengvai pažeidžiamą odą“, – prideda BENU kosmetikos konsultantė.

Renkantis muilą, R. Uosienė rekomenduoja pasidomėti jo sudėtimi. Kadangi rankas muilu plauname dažniau, vertėtų rinktis kuo natūralesnį muilą, neturintį dirbtinių kvapiklių, dažiklių ar kitų priedų. Odos priežiūrai ypač tiktų muilas su eteriniais aliejais, kurie rankų odą dar ir pamaitins bei neleis jai taip greitai išsausėti.

Dezinfekuojamą odą pirmiausiai gali tekti gydyti

Šylant orams, normalios rankų odos priežiūrai užtenka įprasto drėkinančio rankų kremo. Tačiau dabar oda yra dažniau dirginama ir greičiau praranda drėgmę, yra pažeidžiamesnė. Todėl BENU Sveikos odos instituto specialistė tinkamai rankų odos priežiūrai siūlo rinktis ne tik drėkinančias ir maitinančias, bet ir gydančias bei saugančias priemones.

„Dėl dažno plovimo ir dezinfekavimo, rankų odoje gali atsirasti įtrūkimų ir žaizdelių. Tokios odos priežiūra turėtų prasidėti nuo gydymo ir nuraminimo, odos regeneracijos paskatinimo. Tam tinka vadinamieji „cica“ kremai, į kurių sudėtį įeina cinkas, varis, niacinamidas (vitaminas B3), pantenolis, allantoinas. Šie kremai padės odai sugyti ir atsinaujinti“, – pasakoja Sveikos odos instituto ekspertė.

Ryte specialistė rekomenduoja rankas tepti barjeriniais kremais. Jie ypač tinka, kai reikia dažnai plauti rankas, nes odos paviršiuje palieka apsauginę hidrolipidinę plėvelę, neleidžiančią taip greitai pažeisti apsauginio odos barjero. Barjerinį kremą rekomenduojama naudoti itin sausos, sudirgintos odos priežiūrai, taip pat į egzemą ar dermatitą linkusiai odai.

„Vakare rankas tepkite drėkinančiu ir jas maitinančiu kremu. Šiuo laikotarpiu ypač tinka priemonės, kurių sudėtyje yra tokių ingredientų kaip glicerinas, šlapalas, taukmedžio sviestas, jojobos aliejus, omega 3,6, 9 keramidai, alijošius, prebiotikai, vitaminai A ir E. Jeigu renkatės priemonę su šlapalu, kuris intensyviai drėkina odą ir ilgam užtikrina drėgmės palaikymą odos paviršiuje, reikėtų žinoti vieną dalyką. Rankų odos priežiūrai dažniausiai naudojamas 3-10 proc. šlapalas, tačiau, tepamas ant pažeistų rankų, jis gali graužti ir dirginti odą. Todėl pirmiausiai rinkitės gydančius kremus. Galite rasti ir priemonių su 50 proc. šlapalo, tačiau jos naudojamos suragėjusiai odai, nuospaudoms šalinti, suketėjusiems nagams minkštinti“, – pažymi R. Uosienė.

Naktinis namų SPA rankoms

Kadangi dieną rankas daug kartų plauname ir dezinfekuojame, vaistininkė siūlo daugiau dėmesio joms skirti naktį, ypač jei rankų oda suskilinėjusi ir labai sausa. Tai puikus metas rankas pamaitinti ir gerai sudrėkinti.

„Prieš miegą rankas gausiai įtrinkite riebiu kremu ir užsidėkite medvilnines pirštinaites. Taip eikite ir miegoti. Per naktį kremas atliks savo darbą – ryte rankos bus gerai pamaitintos ir sudrėkintos“, – pataria Sveikos odos instituto ekspertė R. Uosienė.

[Veido kremas](#)

