

Péče o ruce v zimě

MUDr. Iva Obstová

Dermatovenerologická klinika FN KV, Praha

Kůže rukou je v neustálém kontaktu s nepříznivými vlivy zevního prostředí. Je tedy dost namáhána a vyžaduje náležitou péči. Zimní období přispívá k výraznější dehydrataci kůže, což nebývá jen kosmetický problém, ale rizikový faktor četných zdravotních komplikací.

Klíčová slova: suchá kůže, zdravotní komplikace, hydratace.

Hand care in winter

Hand skin is in continuous contact with the adverse effects of the external environment. Thus, it is rather stressed and requires appropriate care. The winter season contributes to a more significant skin dehydration, which is usually not only a cosmetic problem, but also a risk factor for numerous health complications.

Key words: dry skin, health complications, hydration.

Prakt. lékař. 2009; 5(6): 294

Ruce jsou naší vizitkou. Pravidelně ruku někomu podáváme, pomocí rukou něco vysvětlujeme, rukama něco někomu předáváme. Často jsou vystavovány mnoha nepříznivým vlivům při každodenních činnostech. Kůže rukou je tenká, díky nižšímu počtu mazových žláz produkuje méně mazu a má minimální tukovou vrstvu, a proto je zranitelnější než kůže na ostatních částech těla. Velmi snadno může dojít k přesušení kůže. Záleží na druhu a povaze zaměstnání, způsobu vykonávání běžných domácích činností, kutilství nebo sportovních aktivitách. K suché kůži na rukou může být vrozená dispozice, problémy mívají jedinci s atopickým ekzémem a podobnými dermatózami. Se stoupajícím věkem dochází ke snížení tvorby důležitých součástí ochranného kožního filmu. V zimním období se přidává vliv mrazivého počasí, větru, časté střídání teplot při přechodu do vytopeného nebo klimatizovaného prostředí, nízká vlhkost vzduchu v místnostech vede ke zvýšeným ztrátám vody z pokožky. Dohromady s každodenním mytím kůže rukou vysloveně trpí. Z uvedeného je zřejmé, že problémy se suchou kůží rukou se za určitých podmínek týkají každého z nás.

Vlivem výše uvedených faktorů se kůže rukou stává sušší a hrubší, ztrácí pružnost a pevnost, může dojít k bolestivému popraskání a olupování. Dehydratovaná kůže je citlivější, snadno zarudne, svědí a pálí. Zvýšená citlivost a dráždivost pokožky vede ke škrábání, což celou situaci ještě zhoršuje. Kromě nepříjemných pocitů přináší suchá kůže rukou i jistá zdravot-

ní rizika. Narušením celistvosti suché pokožky v důsledku popraskání a škrábání je negativně ovlivněna ochranná bariérová funkce kůže, která je náchylnější k podráždění nebo rozvoji alergie, přemnožení bakterií a plísní, hrozí manifestace dosud latentních dermatóz.

Během zimního období tedy potřebují naše ruce intenzivnější péči. Většinou si to uvědomíme až ve chvíli, když je už kůže suchá, svědí nebo pálí. Aby se kvalita kůže rukou zlepšila, je třeba omezit kontakt s problematickými látkami, používat při práci ochranné rukavice, vyhnout se umývání horkou vodou, mytí rukou by mělo být spíše krátké s použitím nedráždivých mýdel a následné důkladné osušení kůže zejména v meziprstních prostorách. Nutná je ochrana rukou před chladným vzduchem pravidelným nošením rukavic. Po každém mytí rukou doporučujeme ošetřit kůži vhodným krémem. Ideální jsou přípravky s obsahem zklidňujících a hlavně hydratujících látek, ale také s vhodnou bází, která je sice mastnější, ale zároveň se dobře roztírá i vstřebává. Příkladem jsou krémy, které obsahují kromě zklidňujících a regenerujících látek (bisabolol, allantoin, panthenol, vitaminu E) také glycerin. Glycerin pomáhá zadržovat vodu v kůži, významně tak přispívá k regeneraci, hydrataci a posílení její ochranné funkce i v nepříznivých podmínkách. Díky svému složení působí jako ošetřující zábal, který okamžitě uleví namáhané kůži již od prvního dne používání. Suchá kůže rukou se zklidní, zjemní, rychleji regeneruje a navíc je chráněna před dalšími nepříznivými vlivy.

Ošetřovat ruce krémem je nutné nejen přes den, ale také večer před spaním, kdy je kůže ponechána delší dobu v klidu a účinné látky tak mohou lépe působit. Pro ještě intenzivnější účinek lze krémy na ruce použít ve formě zábalu, kdy jej nanese v silné vrstvě, ruce zabalíme do igelitových rukavic a přes ně navlékneme rukavice bavlněné. Po zhruba půl hodině můžeme rukavice sundat a zbylý krém vmasírovat do kůže.

Pokud chceme i v zimě zachovat kůži rukou jemnou, dobře hydratovanou a tedy zdravou, musíme o ni náležitě pečovat a zajistit jí účinnou regeneraci a spolehlivou ochranu. Důležité je ošetřující krémy používat pravidelně nejen k nápravě již napáchaných škod, ale i preventivně k posílení odolnosti kůže rukou vůči každodenní zátěži.

Literatura

1. Finsterlová M. Péče o pleť a vlasy. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006.
2. Prokopová-Moskalyková M. Péče o ruce a nehty. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006.
3. Vosmík F, a kol. Dermatovenerologie. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2001.

MUDr. Iva Obstová

Dermatovenerologická klinika FN KV
Šrobárova 50, 100 34 Praha 10
iva.obstova@centrum.cz