

Suche dłonie? Jest na to sposób.

O tej porze roku część dzieci cierpi na przypadłość zwaną powszechnie suchymi łapkami.



Wierzch dłoni robi się czerwony, suchy, szorstki niczym papier ścierny. Pojawiają się małe, bolesne ranki. Przy zaognionych podrażnieniach najgorsze jest smarowanie skóry kremem bez właściwości kojących - skóra piecze i boli tak, że łzy same lecą z oczu.

Przyczyną dolegliwości jest częsta zmiana temperatury otoczenia: suche i ciepłe powietrze w mieszkaniu, a zimne na dworze. W takich warunkach skóra na rękach, pozbawiona ochronnej warstwy łożowej (splukiwanej detergentami, mydłem) ulega podrażnieniom. Trzeba więc działać, by nie dopuścić do dalszego wysuszenia i mikropęknięć naskórka.

Delikatne mycie

Ręce trzeba myć często - to podstawowa zasada profilaktyki większości infekcji, także tych sezonowych, przebiegających z katarem i kaszlem. Ale do tego celu trzeba używać bardzo delikatnych kosmetyków, najlepiej bez mydła, ale także bez intensywnych składników koloryzujących i zapachowych. Rączki myjemy 20 sekund.

Dokładne osuszenie

Po każdym myciu rąk dokładnie je osuszamy miękkim ręcznikiem, nie trąc, ale przykładając materiał do skóry. Jeśli używamy suszarki do rąk, trzeba wysuszyć skórę całkowicie. Jeśli

niedosuszone ręce wytrzymujemy o ubranie, właściwie możemy z powrotem zacząć je myć - na ubraniu, szczególnie tym noszonym na dwór, jest cała masa drobnoustrojów.

Obowiązkowe smarowanie

Po myciu, przed wyjściem na dwór i przed spaniem smarujemy rączki kremem ochronnym, najlepiej emolientem. Krem - w tubie lub butelce z pompką - powinien stać przy ręczniku, przy łóżku i w przedpokoju. Nacieranie dłoni kremem to musi być odruch. Odruchów najłatwiej uczyć się przez naśladowanie, więc rodzice też powinny wyrobić w sobie dobry nawyk.

Rękawiczek częste pranie

Oczywiście na dwór zakładamy rękawiczki. Delikatne, z mięciutką wyściółką i odporną na wilgoć warstwą zewnętrzną. Rękawiczki trzeba często prać - na nich też gromadzą się bakterie. Na spacer warto zabrać ze sobą łagodny preparat do mycia rąk bez wody (żel, chusteczki). Przyda się, gdy ręce zabrudzą się w zabawie, gdy przyjdzie pora coś przekąsić albo po wytarciu nosa.

Balsam na ranki

Jeśli skóra rąk stanie się zbyt sucha i popęka, rany trzeba odkażać (np. Octeniseptem), a rączki utrzymywać w czystości i smarować preparatem, który nie tylko nawilża, ale ma także działanie bakteriostatyczne, przyspiesza gojenie i zabezpiecza naskórek. Chodzi o to, by nie doszło do nadkażenia bakteryjnego ani grzybiczego.

Lic. Pielęgniarka

Justyna Piotrowska