

Как уберечь кожу рук при частом использовании антисептика



Из-за распространения коронавируса мы часто пользуемся антисептиком. А ведь нужно понимать, что антисептики при всей своей пользе весьма неблагоприятно воздействуют на кожу рук. Защитный слой кожи не успевает восстанавливаться: появляется краснота, зуд и трещинки. Из-за этого риск попадания различных инфекций в организм возрастает. Но поскольку в период пандемии частое мытье и обработка антисептиком рук необходимы — следует позаботиться о состоянии кожи.

Как ухаживать за кожей рук: основные правила.

- Ограничьте использование антисептиков до необходимости, а предпочтение отдавайте мытью рук.
- После каждого мытья рук или обработки антисептиком покрывайте руки кремом, содержащим в составе ланолин, воск, натуральные масла, витамины, глицерин и вазелин. Избегайте кремов с различными отдушками и красителями, они могут спровоцировать аллергические реакции.
- Воздержитесь от прямого контакта рук с бытовой химией. При мытье посуды или уборке квартиры надевайте перчатки.
- Добавьте в свой рацион больше продуктов, содержащих витамины А, В, С, Е, D (к таким можно отнести жирную рыбу, мясо, яблоки, тыкву, брокколи, орехи и др).
- Систематически проветривайте комнату и используйте увлажнитель воздуха.
- Мойте руки в теплой, но не горячей воде, чтобы предотвратить усугубление сухости и шелушения. Вытирайте насухо руки после каждого мытья.
- Пейте чистую воду в достаточном объеме. Важно поддерживать в норме водно-солевой баланс организма.
- Вооружитесь лекарственными мазями, если на коже рук появились трещинки и раздражение, а защитные крема уже не решают проблему.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Е.В.