

Co pomaga wysuszoną dłoń

Ich częste mycie i dezynfekowanie chroni przed wirusami, ale też podrażnia i wysusza skórę. Na szczęście można łatwo przywrócić jej komfort.

Tekst **Magdalena Błaszczyk**



NASZ EKSPERT

**ALEKSANDRA
RYMSZA**

dermatolog
z Kliniki
dr **Szczyt**

Najwłaściwszym rozwiązaniem byłoby ograniczenie częstotliwości mycia rąk, lecz w czasie epidemii oczywiście nie jest to zalecane. Dlatego kluczowy jest wybór odpowiedniego mydła. Najlepiej unikać tych, które są agresywne dla skóry, bo zawierają alkohol i substancje o działaniu złuszczeniowym. Dobrym wyborem będą produkty myjące na bazie łagodnych składników syntetycznych powierzchniowo czynnych oraz emolientów. Nie tylko skutecznie oczyszczają skórę, ale też zwiększają jej nawilżenie. Warto również zwracać uwagę na pH kosmetyku, idealne jest zbliżone do pH skóry, czyli neutralne lub lekko kwaśne. Woda do mycia nie powinna być zbyt gorąca, bo to też sprzyja wysuszeniu. Ważne jest dokładne spłukanie mydła i posmarowanie rąk kremem po każdym myciu. Według ostatnich badań jednymi z najskuteczniejszych składników kremu, które łagodzą szorstkość i suchość skóry, są lipidy. Największe znaczenie mają zwłaszcza te, które występują naturalnie w skórze. Należą do nich m.in. ceramidy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol. Pomagają one odtworzyć struktury fizjologicznie znajdujące się w naskórku. Szybko i skutecznie odbudowują lipidy międzykomórkowe i przywracają skórze prawidłowe funkcje barierowe. Jednocześnie poprawiają wchłanianie substancji aktywnych, zwłaszcza tych o działaniu nawilżającym. Szczególnie ważną rolę w pielęgnacji suchej skóry pełnią ceramidy. Występują naturalnie w warstwie rogowej i ściśle do siebie przylegają, zapewniając powłokę nieprzepuszczalną dla wody. Decydują o elastyczności skóry, ale z upływem czasu ich ilość w organizmie maleje. Krem z ceramidami warto nakładać grubszą warstwą na noc, następnie założyć bawełniane rękawiczki. Dzięki temu działaniu okluzywnemu zregeneruje skórę skutecznie.



1 JAK DZIAŁAJĄ MYDŁA?

Te produkty skutecznie usuwają zanieczyszczenia z powierzchni skóry, ale oprócz brudu, bakterii i wirusów wypłukują z niej wiele cennych substancji. Zmywają z niej też m.in. lipidy, białka i substancje tworzące tzw. naturalny czynnik nawilżający. Dopuszczalne to do uszkodzenia bariery wodno-lipidowej. To z kolei powoduje ucieczkę wody z naskórka, przez co skóra staje się sucha, szorstka i podrażniona. Siła działania wysuszającego i drażniącego mydła zależy od ich odczynu (pH), ale też czasu mycia oraz od rodzaju środka, którego używamy. Fizjologiczne pH skóry wynosi około 5,5. Pod względem chemicznym mydła są solami wyższych kwasów tłuszczowych i mają odczyn zasadowy. Im bardziej zasadowe mydło i im dłużej pozostaje na skórze, tym bardziej ją wysusza i podrażnia. Szczególnie skuteczne pod względem oczyszczania, ale też bardziej agresywne dla skóry, są mydła posiadające w składzie detergenty: SLS (*Sodium lauryl sulfate*) oraz SLES (*Sodium laureth sulfate*).

3 OPRACUJ SWÓJ PLAN PIELĘGNACJI

Jeśli narzekasz na podrażnione dłonie, nie używaj przypadkowych kosmetyków. Odbudowa bariery wodno-lipidowej skóry rąk jest trudna i wymaga czasu, szczególnie, że są one narażone na inne szkodliwe czynniki, jak słońce, wiatr, zimno itp. Warto chronić ręce również przed nimi, latem stosując krem z SPF 50, zimą zawsze nosząc rękawiczki. Latem, na wakacjach, nie zapominaj nigdy o nakładaniu kremu z filtrem również na wierzch dłoni. W ten sposób zapobiegiesz ich przedwczesnemu starzeniu oraz nadmiernemu wysuszeniu. Do oczyszczania należy używać jedynie bardzo łagodnych środków czyszczących (produkty bez SLS, SLES), najlepiej aptecznych, stworzonych do skóry suchej lub dla dzieci. Do pielęgnacji najlepsze będą kosmetyki, które powodują zatrzymanie wody w skórze, i w ten sposób przywracają jej nawilżenie. Ostatnie badania pokazują, że nowoczesne dermokosmetyki do pielęgnacji skóry suchej powinny zawierać fizjologiczne lipidy, które są w stanie uzupełnić braki i naprawić uszkodzoną barierę wodno-lipidową. Takie są tzw. humektanty, które zatrzymują wodę z otoczenia i hamują jej wyparowanie z powierzchni skóry. W połączeniu z substancjami łagodzącymi, wyjątkowo szybko i skutecznie radzą sobie ze spierzchniętą skórą dłoni.

2 ŻEL ANTYBAKTERYJNY PODRAŻNIA NAJBARDZIEJ

Każde umycie rąk uszkadza barierę wodno-lipidową naskórka i powoduje wysuszenie skóry. Z upływem czasu potrafi się ona sama „naprawić”, jednak procesy autoregeneracji nie są wystarczające w przypadku mycia rąk z dużą częstotliwością. Problem nasilają żele antybakteryjne. Zawierają w swoim składzie alkohol, który rozpuszcza i wypłukuje tłuszcze. Na dodatek w przeciwieństwie do mydła nie są one spłukiwane, tylko pozostają na skórze. Należy więc ich używać tylko wtedy, gdy jest to naprawdę niezbędne.

