

Skóra dłoni ulega niekorzystnym zmianom znacznie szybciej niż skóra innych części ciała. Jest ona wyposażona praktycznie wyłącznie w gruczoły potowe, nie posiada gruczołów łojowych. To powoduje, że jest słabo zabezpieczona naturalną warstwą ochroną i jest szczególnie podatna na działanie wielu szkodliwych czynników zewnętrznych.

Skóra **dłoni** – pielęgnacja w okresie **pandemii**



Nieprzyjazne dla skóry rąk są między innymi detergenty i woda. W wyniku ich działania z powierzchni rąk zostają usunięte lipidy wchodzące w skład – i tak nie najlepszej – naturalnej warstwy ochronnej, może zmniejszać się pH skóry i bardzo często zakłócona zostaje jej naturalna mikroflora.

Negatywne skutki częstego mycia rąk...

W okresie pandemii myjemy ręce wielokrotnie częściej wodą z mydłem o zasadowym (niekorzystnym dla skóry) pH. Już samo to wystarcza, żeby skóra stała się przesuszona.

Zmniejszenie ilości składników niezbędnych dla działania bariery lipidowej powoduje nadmierną utratę wody, a w konsekwencji negatywne skutki dla ogólnego stanu skóry. Utrudniona staje się synteza lipidów. Naskórek jest coraz cieńszy, mniej elastyczny, za-

burzeniu ulegają procesy rogowacenia. Skóra staje się przesuszona, szorstka, ściągnięta, może pojawiać się uczucie pieczenia, miejscowe zaczerwienienia. Wszystko to sygnalizuje poważne uszkodzenie jej funkcji barierowych.

W preparatach do dezynfekcji rąk wykorzystywane są alkohole etylowy i izopropylowy. Aby były efektywne, ich stężenie powinno wynosić 70 proc. Związki te działają silnie odtłuszczająco, powodują usuwanie płaszczka lipidowego na powierzchni rąk, wysuszają skórę i powodują dalsze tego konsekwencje.

Aby je nieco złagodzić można po dezynfekcji zastosować preparat pielęgnacyjny. Alkohol po rozprowadzeniu na skórze bardzo szybko odparowuje z jej powierzchni, nie trzeba czekać z pielęgnacją, można od razu nawilżyć i natłuścić skórę.

...i używania rękawiczek

Stosowanie rękawiczek przez długi czas także może powodować niekorzystne zmiany skóry rąk. Pod warstwą lateksu następuje „ropulchnienie” bariery zewnętrznej, ręce się „pocą”, następuje przyspieszona ucieczka wody. Przy długim używaniu rękawic i pracy w nich może następować uszkodzenie naskórka, podrażnienie skóry, swędzenie.

Ratunek dla skóry

W preparatach do pielęgnacji przesuszonej skóry dłoni ważną rolę odgrywają surowce, które odbudowują jej naturalny płaszcz lipidowy i efektywnie chronią ją przed utratą wody. Najlepszym lekiem dla suchej skóry nie jest sam tłuszcz, ale preparat w postaci emulsji, czyli krem. Zawarte w nim surowce nawilżają skórę w sposób pośredni, poprzez odtworzenie jej płaszczka lipidowego. Obniżają one tzw. współczynnik TEWL (Transepidermal Water Loss), czyli naskórkowy ubytek wody i przywracają kwaśne pH skórze.

Pośród składników preparatów pielęgnacyjnych na uwagę zasługują oleje roślinne, szczególnie zawierające znaczne ilości tzw. niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT. Zawarte w nich składniki przywracają zakłóconą równowagę kwasowo-wodno-lipidową skóry, nadając jej kwaśne pH (~5,5). Przykładem są tu rodzime oleje: lniany, konopny, słonecznikowy, sojowy, z zarodków pszenicznych, czy kukurydzy.

Regeneracja

W intensywnie regenerujących preparatach dla skóry rąk mocno zniszczonych polecane są tłuszcze zawierające duże ilości kwasu γ -linolenowego (GLA), takie jak ▶

- ▶ oleje z nasion wiesiołka, ogórecznika czy czarnej porzeczki, a także oleje egzotyczne (rycynowy, migdałowy, arganowy, makadamia) oraz masło shea, które ma działanie kojące i regenerujące.

Wyjątkowo efektywnym surowcem w przypadku suchej skóry rąk jest także lanolina. Istotnymi składnikami kosmetyków do rąk są również tzw. tłuszcze mineral-

ne: wazelina, olej parafinowy czy parafina tworzące na powierzchni skóry barierę okluzyjną. Pełnią one funkcję swoistego „opatrunku”.

W preparatach do suchej skóry rąk niezbędne są także związki efektywnie zatrzymujące wodę tzw. humektanty (np. gliceryna, mocznik, kwas piroglutaminowy) czy ekstrakty roślinne, np. z aloesu.

Ważne są także surowce łagodzące dysfunkcje towarzyszące suchej skórze. Na szczególną uwagę zasługują tu np. D-pantenol, czy alantoina, które aktywizują podziały komórek, przyspieszają gojenie drobnych skaleczeń, łagodzą podrażnienia, zapobiegają swędzeniu skóry, nawilżają i zmiękczają naskórek.

▶ c.d. na str. 36

Skóra **dłoni** – pielęgnacja w okresie **pandemii**

Zabiegi domowe

W przypadku skóry dłoni najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie dobrych, tłustych kremów. Pielęgnację tę można wspomóc np. maseczką z zaparzonego, gęstego siemienia lnianego, oleju z żółtkiem i miodem, jogurtu. Takie domowe zabiegi, bez natłuszczenia skóry i ochrony jej przed nadmierną utratą wody, nie przyniosą jednak długotrwałego efektu.

Dłonie powinny być systematycznie, szczególnie po każdym kontakcie z wodą i środkiem dezynfekującym, zabezpieczone odpowiednio dobranymi preparatami kosmetycznymi. Częściej myjemy, częściej pielęgnujemy.

Od jakiegoś czasu obserwujemy stosowanie czystych olejów np. kokosowego czy oliwy z oliwek w zastępstwie kremu. Taka „naturalna pielęgnacja” ciągle jest polecana, choć na szczęście ta

moda przemija. Oleje spożywcze różnią się jakością, posiadają różny termin ważności, łatwo jełczeją. Olej kokosowy ze względu na dużą zawartość kwasów nasyconych może źle wpływać na kondycję skóry. Ten sam surowiec w składzie kosmetyków, zemułgowany z innymi składnikami, sprawdza się bardzo dobrze. Sam niekoniecznie.

■ Magdalena Sikora
Instytut Surowców Naturalnych
i Kosmetyków