

Pielęgnacja skóry rąk w czasie pandemii koronawirusa

Hand skin care in the coronavirus pandemic

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

■ **Słowa kluczowe:** mycie rąk, płyn dezynfekcyjny, koronawirus, alantoina, d-pantenol, mocznik, regeneracja, nawilżanie.

■ **Keywords:** hand washing, disinfectant liquid, coronavirus, allantoin, d-panthenol, urea, regeneration, moisturizing.

■ **Abstract:** Regular handwashing is the most important way to prevent the spread of coronavirus (COVID-19) and to protect ourselves from contracting the virus. Good hand-washing technique (according WHO) means a thorough wash with soap for at least 20 seconds, including tops and palms of the hands, wrists and between the fingers. Frequent washing can cause a loss of lipids in hydro-lipid coat. As the skin becomes more dry, it can be irritated from inflammation, flushed and itching. The alcohol-based products can cause irritant contact dermatitis as well as rare cases of allergic contact dermatitis. To regenerate skin and reduce inflammation after each hand washing and using disinfectant fluids, apply appropriate moisturizing and regenerating creams. They contain allantoin, d-panthenol, urea, hyaluronic acid and glycerin.

■ Wprowadzenie

Dokładne i częste mycie rąk oraz ich dezynfekcja są podstawą funkcjonowania w czasie pandemii koronawirusa. Mycie rąk wodą z mydłem przez minimum 20 sekund, a następnie ich odkażanie za pomocą płynów dezynfekcyjnych jest zalecane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), Europejskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (ECDC) oraz inne instytucje na świecie zajmujące się ochroną zdrowia. Jest to najlepszy sposób prewencji rozprzestrzeniania się zakażenia koronawirusa oraz innych patogenów. Jednak częsta higiena rąk może prowadzić do uszkodzenia skóry, która staje się czerwona, przesuszona, a z czasem popękana. **Żele i płyny dezynfekcyjne doprowa-**

dzają do przesuszenia skóry dłoni. Ponadto szorstkość rąk wzrasta przy długotrwałym noszeniu jednorazowych rękawiczek.

Przesuszona skóra dłoni stanowi duży problem w czasie pandemii koronawirusa. Wiele osób uskarża się na podrażnienia skóry dłoni, które są spowodowane zwiększoną częstotliwością mycia rąk i używaniem płynów czy żeli dezynfekcyjnych. Ich stosowanie może zaostreżyć przebieg istniejących schorzeń skóry, np. łuszczycy czy atopowego zapalenia skóry.

W czasie pandemii problemy skórne związane z rygorystyczną higieną rąk są nieuniknione, zwłaszcza dla pracowników służby zdrowia (lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych, farmaceutów oraz całego personelu medycznego). Detergenty i środki dezynfekcyj-

ne oraz długotrwałe noszenie rękawiczek jednorazowych zakłóca naturalną barierę ochronną skóry i prowadzi do jej wysuszenia i uszkodzenia.

Czas pandemii koronawirusa nie tylko działa negatywnie na nasze samopoczucie, ponieważ wiąże się z koniecznością pozostania w domu i ograniczeniem kontaktów z najbliższymi, ale również na kondycję naszych dłoni. Częste mycie rąk mydłem oraz ich dezynfekcja płynami odkażającymi na bazie alkoholu powoduje przesuszenie i pierzchnięcie skóry dłoni oraz powstawanie małych ranek. Aby temu zapobiec, należy zastosować odpowiednią pielęgnację i wybrać środki ochronne, które w łagodny sposób będą działały na naskórek.

■ Bariera ochronna skóry

Naskórek dłoni stanowi zewnętrzną warstwę skóry. Tkanka nabłonkowa jest podzie-

lona na kilka warstw, a najbardziej zewnętrzną stanowi warstwa rogowa. Tworzy ona przepuszczalną barierę, która pełni funkcję obronną i chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Ponadto przeciwdziała utracie wody z głębszych warstw skóry. Warstwa rogowa stanowi fizyczną barierę dla mikroorganizmów chorobotwórczych, a kwaśne pH, pot oraz wydzieliny (*sebum*) zapewniają odpowiednie właściwości przeciwdrobnoustrojowe.

Przyczyny pękania skóry dłoni

Nadmierne przesuszenie dłoni jest główną przyczyną pękania skóry na rękach. Niekorzystne warunki atmosferyczne (niska temperatura, mróz, wiatr) powodują silne wysuszenie skóry na dłoniach, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Poza czynnikami atmosferycznymi niekorzystny wpływ na kondycję skóry mają środki chemiczne używane w gospodarstwie domowym, długotrwały kontakt

Gdy przez częste mycie dłoni twoja skóra potrzebuje wsparcia.

- nawilża
- chroni przed wysuszeniem
- pomaga zachować elastyczność
- łagodzi



krem idealny dla skóry nadmiernie przesuszonej

z wodą czy kosmetyki zawierające w swoim składzie alkohole i środki konserwujące.

Zaburzenia bariery ochronnej skóry

Na funkcje ochronne skóry negatywnie wpływa częste mycie rąk wodą z mydłem, stosowanie chemii gospodarczej oraz płynów dezynfekcyjnych. Naruszenie płaszcza hydrolipidowego skóry poprzez usunięcie lipidów zmniejsza jego funkcje ochronne. Wraz ze zmniejszeniem się zawartości wody w rogowej warstwie naskórka zwiększa się ryzyko pęknięć na skórze. Może to być spowodowane długotrwałą ekspozycją na środki powierzchniowo czynne [1].

Zaburzona bariera ochronna skóry powoduje powstawanie podrażnień przez dany składnik preparatu, ponieważ penetruje on w głąb skóry. Uszkodzenia na przesuszonej i zniszczonej skórze stanowią doskonałe miejsce do wniknięcia dla drobnoustrojów chorobotwórczych (bakterii, wirusów czy grzybów). Zaburzenie funkcjonowania bariery ochronnej skóry może prowadzić do powstania stanów zapalnych, które objawiają się popękana, suchą i swędzącą skórą.

Czasem w wyniku reakcji na działanie drażniących substancji na dłoniach może pojawić się wyprysk. Kontaktowy wyprysk niealergiczny powstaje w wyniku działania różnych składników detergentów czy kosmetyków. Zależy on od stężenia substancji drażniącej oraz długości czasu narażenia na ten czynnik. Wyróżnia się dwa rodzaje reakcji skórnych, które są związane z higieną dłoni:

1. Najczęstszy typ reakcji to kontaktowe zapalenie skóry z podrażnienia. Charakteryzuje się objawami od łagodnych zmian po wyniszczające (suchość, swędzenie, podrażnienie, pęknięcie czy krwawienie).
2. Drugim typem reakcji jest alergiczne kontaktowe zapalenie skóry. Nie jest ona częsta; jej przyczyną jest alergia na niektóre składniki preparatów stosowanych do higieny rąk [2].

Nadmiernie przesuszona skóra rąk powoduje powstawanie zaczerwienień, podrażnień, a przede wszystkim prowadzi do szybszego starzenia się skóry. Ponadto może wywoływać wiele chorób o podłożu dermatologicznym oraz zaostrzać istniejące choroby, takie jak łuszczyca, atopowe zapalenia skóry czy wyprysk.

Wpływ środków dezynfekcyjnych na skórę

Częste mycie dłoni i stosowanie środków odkażających, w przypadku przesuszonej skóry, zaostrza problem oraz wywołuje ból. Kiedy dodatkowo na podrażnionych rękach pojawiają się czerwone plamy, świadczy to o potencjalnej alergii na któryś ze składników płynów odkażających.

Środki dezynfekcyjne działają wirusobójczo oraz bakterioobójczo, jednak naruszają również naturalny mikrobiom skóry. Są one wygodne w użyciu, jeśli nie można umyć rąk wodą z mydłem, np. w środkach komunikacji miejskiej czy w sklepie. Najbardziej narażony na wysuszające działanie preparatów odkażających jest personel medyczny, który musi dezynfekować dłonie przed i po kontakcie z pacjentem.

Wszystkie środki odkażające wykazują działanie drażniące na dłonie, zaburzając barierę ochronną skóry. Podstawowymi składnikami tych preparatów są: alkohole (etanol, propanol, izopropanol), nadtlenek wodoru, oktenidyna, chlorcheksydyna oraz czwartorzędowe sole amoniowe. Dodatkowo zawierają środki zapachowe i barwniki [3]. Składniki te działają silnie wysuszająco na skórę i mogą powodować podrażnienia oraz zaczerwienienia.

Mimo że higiena rąk zabezpiecza przed przenoszeniem infekcji, to popękana skóra na dłoniach zwiększa ryzyko miejscowych zakażeń bakteryjnych oraz wirusowych. Niekiedy nadmierne stosowanie środków dezynfekcyjnych może wywoływać różnego rodzaju choroby skóry (dermatozy). Działają one drażniąco

co i wysuszająco oraz mogą powodować powstanie wyprysku kontaktowego z podrażnienia lub na tle alergicznym. Substancje zawarte w preparatach dezynfekcyjnych wywierają niekorzystne działanie w miejscu kontaktu ze skórą. Substancje, które najczęściej wywołują alergię to przede wszystkim aldehydy: ortoftalowy i glutarowy oraz długotrwałe stosowanie chlorheksydydny.

Środki odkażające mogą również wywołać reakcje fotoalergiczne oraz fototoksyczne. Odczyn alergiczny jest efektem immunologicznym. W przypadku odczynu fototoksycznego jest on indukowany przez promieniowanie UV oraz czynniki zewnętrzne (składniki preparatów dezynfekcyjnych). W efekcie dochodzi do uszkodzenia tkanek. Leczenie polega przede wszystkim na zaprzestaniu stosowania preparatów odkażających.

■ Pielęgnacja skóry

Aby usuwać brud, wirusy oraz bakterie, preparat myjący nie musi posiadać właściwości antibakteryjnych. Preparaty antyseptyczne nie są niezbędne do prawidłowej higieny rąk. Zastosowanie odpowiedniej techniki mycia rąk (co najmniej 30 sekund przy użyciu mydła i ciepłej wody) zapewnia ochronę przed czynnikami chorobotwórczymi. Nie należy stosować gorącej wody, ponieważ może one pogorszyć stan skóry.

Aby ochronić skórę przed wysuszeniem i powstawaniem zmian skórnych, ważne jest dokładne wytarcie dłoni po umyciu.

Oczyszczoną skórę po umyciu oraz po każdorazowym użyciu środka dezynfekcyjnego trzeba nawilżyć oraz natłuścić odpowiednim kremem. Należy wybierać kosmetyki, które pielęgnują, łagodzą podrażnienia i regenerują naskórek [4]. Zmniejsza to efekt wysuszenia skóry rąk. Najlepiej sięgnąć po produkty, które w swoim składzie zawierają: witaminy A oraz E, d-pantenol, glicerynę, parafinę, alantoinę,

mocznik, kwas hialuronowy, ceramidy czy masło shea.

Dobrym rozwiązaniem dla przesuszonej i podrażnionej skóry jest stosowanie emolientów, które odbudowują barierę lipidową naskórka. Ponadto zapewniają ochronę przed wysuszeniem i szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.

W codziennej pielęgnacji warto zastosować odżywcze i nawilżające maseczki do rąk, kąpiele parafinowe czy nałożenie na noc grubej warstwy kremu, a na wierzch bawełnianych rękawiczek.

■ Ratunek dla skóry

Odpowiednia ochrona i pielęgnacja skóry dłoni przyczynia się do odzyskania ich zdrowego wyglądu i kondycji. Prace domowe należy wykonywać w ochronnych rękawicach. Trzeba o nich pamiętać również w okresach jesienno-zimowych, kiedy warunki atmosferyczne nie są sprzyjające. Przed wyjściem z domu warto smarować ręce odpowiednimi kremami.

W ciągu dnia należy pamiętać o odpowiednim nawilżeniu skóry rąk. Kremy o właściwościach regeneracyjnych zawierają w swoim składzie mocznik, pantenol czy alantoinę [5].

Mocznik wykazuje silne działanie nawilżające. Należy do humektantów, czyli substancji pochłaniających wilgoć, wiążących wodę i magazynujących ją w strukturach skóry. Ponadto zwiększa przepuszczalność warstwy rogowej naskórka, co umożliwia przenikanie w głąb skóry innych składników aktywnych. Mocznik wzmacnia barierę ochronną skóry, podnosi poziom enzymów syntezujących lipidy oraz wpływa na ekspresję peptydów o działaniu przeciwdrobnoustrojowym. Preparaty, które zawierają mocznik są szczególnie zalecane przy pielęgnacji przesuszonej oraz wrażliwej skóry rąk. Działają nawilżająco, złuszczają martwy naskórek i wygładzają skórę oraz poprawiają jej kondycję.

Alantoina dzięki stymulowaniu wzrostu komórek i podziałów komórkowych pobudza regenerację skóry oraz działa przeciwzapalnie. Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i otarć naskórka. Łagodzi świąd, zmniejsza zaczerwienienia i podrażnienia oraz pieczenie skóry. Należy do humektantów, czyli substancji przyciągających cząsteczki wody oraz mających zdolność jej magazynowania. Alantoina wykazuje zdolność niwelowania drażniącego i szkodliwego działania innych związków chemicznych, m.in. detergentów czy składników płynów odkażających.

Do regeneracji skóry dłoni warto zastosować również preparaty zawierające ekstrakty z roślin o właściwościach nawilżających i odbudowujących. **Sok z aloesu** doskonale nawilża, regeneruje skórę, łagodzi stany zapalne oraz przyspiesza gojenie się ran. Z kolei **olej z czarnuszki** dzięki wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych chroni skórę przez drażniącym działaniem czynników zewnętrznych czy promieniowania UV. Dodatkowo przyspiesza gojenie się ran i wspomaga leczenie problemów skórnych. Poprawia kondycję skóry suchej, nawilżając ją, a dzięki zawartości antyoksydantów opóźnia procesy starzenia. Olej z nasion czarnuszki intensywnie pielęgnuje skórę, łagodzi podrażnienia, zmniejsza zaczerwienienie oraz przyspiesza procesy regeneracji naskórka. Ponadto wzmacnia barierę ochronną naskórka i chroni przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych [6].

W przypadku pęknięć i ran na dłoniach warto zastosować maść z **witaminą A**. Poprawia ona kondycję skóry oraz przyspiesza jej gojenie.

Na noc najlepiej stosować preparaty natłuszczone, które w składzie zawierają **wazelinę, lanolinę lub parafinę**. Zapewniają one odtworzenie naturalnego płaszcza lipidowego na skórze. Ponadto przyspieszają proces gojenia się ran i wygładzają naskórek. Szybką regenerację oraz nawilżenie przesuszonej skóry daje kompres, który polega na posmarowaniu

dłoni grubą warstwą kremu i nałożeniu bawełnianych rękawiczek, najlepiej na całą noc.

Podsumowanie

W czasie pandemii koronawirusa jednym z zaleceń, które chroni przed rozprzestrzenianiem się infekcji jest częste mycie rąk i ich dezynfekcja za pomocą środków odkażających. Niestety, od tych zabiegów skóra dłoni staje się przesuszona, zaczerwieniona, a niekiedy pojawiają się rany i krwawienia. Dodatkowo noszenie jednorazowych rękawiczek ochronnych również pogarsza kondycję skóry i powoduje jej wysuszenie i podrażnienie.

Aby zapobiec przesuszaniu skóry rąk, należy po każdym umyciu delikatnie wysuszyć ręce (najlepiej jednorazowym ręcznikiem), a następnie zaaplikować krem nawilżający. Preparaty o silnym działaniu regenerującym i łagodzącym podrażnienia mają w swoim składzie alantoinę, ceramidy, mocznik, d-pantenol. Warto stosować również kremy zawierające wyciągi z aloesu czy olej z nasion czarnuszki o właściwościach nawilżających i odbudowujących.



dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano: 19.05.2020

Piśmiennictwo:

1. Wojnowska D, Chodorowska, G, Juszkiewicz-Borowiec M. Sucha skóra – patogenezę, klinika i leczenie. Post Dermatol Alergol. 2003;20.2:98-105.
2. Kavli G, Angell E, Moseng D. Hospital employees and skin problems. Contact Dermatitis; 1987;17.3:156-158.
3. Rotter M L. Arguments for alcoholic hand disinfection. Journal of Hospital Infection. 2001;48:S4-S8.
4. Guenther L, et al. Pathway to dry skin prevention and treatment. Journal of cutaneous medicine and surgery. 2012;16.1:23-31.
5. Sikorska M, Nowicki R, Wilkowska A. Pielęgnacja skóry suchej i wrażliwej. Alergologia Polska Polish – Journal of Allergology. 2015;2.4:158-161.
6. Arct J, Pytkowska K. Kosmetyki do pielęgnacji skóry suchej. Cosmetol. Today. 2009; 3:34-37.

ALANTAN[®]

(Allantoinum)



Przyśpiesza gojenie ran

Działa przeciwzapalnie

Niweluje świąd, pieczenie, uczucie ściągnięcia skóry

Przywraca właściwy poziom nawilżenia

Wskazana w leczeniu skaleczeń, suchości, podrażnień i otarć

Pierwsza pomoc dla skóry



LEK OTC/A/02/2020



Alantan 20 mg/g, maść, 1 g maści zawiera 20 mg allantoiny (*Allantoinum*).

Wskazania do stosowania: leczenie trudno gojących się ran, oparzeń (także słonecznych), leczenie przewlekłych stanów zapalnych skóry przebiegających z nadmiernym złuszczeniem i rogowaceniem (atopowe zapalenie skóry, wyprysk, łuszczyca i inne choroby skóry), leczenie płytkich owrzodzeń, ubytków skóry i błon śluzowych. **Dawkowanie i sposób podawania:** Produkt leczniczy Alantan w postaci maści jest przeznaczony do stosowania miejscowego na skórę. Delikatnie nanosić maść na chorobowo zmienione miejsca od 2 do 3 razy na dobę. Można nałożyć niewielką ilość maści na jałowy kompres i przyłożyć na oczyszczoną ranę. Opatrunki należy zmieniać raz do dwóch razy na dobę. **Przeciwwskazania:** nie stosować produktu leczniczego w: nadwrażliwości na allantoinę lub którąkolwiek substancję pomocniczą, do oczu, na zmiany skórne w okresie ostrego stanu zapalnego z obecnością zmian sączących. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** w przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów nadwrażliwości na skórze w miejscu stosowania produktu (zaczerrwienie, uczucie swędzenia) należy przerwać stosowanie produktu i zastosować leczenie objawowe. Ze względu na zawartość lanoliny, produkt może powodować miejscową reakcję skórą (np. kontaktowe zapalenie skóry). Ze względu na zawartość glikolu propylenowego, produkt może powodować podrażnienie skóry. Ze względu na zawartość etylu parahydroksybenzoesanu, produkt może powodować reakcje alergiczne (możliwe reakcje typu późnego). **Działania niepożądane:** mogą wystąpić reakcje nadwrażliwości, podrażnienie skóry.

Numer pozwolenia MZiOs na dopuszczenie do obrotu: R/2401; **Kategoria dostępności:** LEK OTC

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa, tel. 22 620 90 81, www.uniapharm.pl