

Сейчас практически все люди, а особенно медицинские работники, несколько раз в день обрабатывают руки антисептиком на основе спирта. В итоге кожа рук становится сухой, появляется дискомфорт, гиперемия и могут появиться микротрещины.

Вот несколько советов которые помогут поддержать кожу рук.

1. Мойте руки в теплой, но не горячей воде.
2. Выбирайте крем-мыло вместо обычного.
3. Мойте посуду и убирайтесь в перчатках, избегайте контактов с бытовой химией.
4. Как можно чаще используйте защитный крем с более жирной, питательной текстурой. Выбирайте крем, который содержит оливковое масло, масло ши или жожоба. Витамины А, Е, F в составе кремов способствует смягчению кожи, предотвращают шелушение и ускоряют восстановление клеток.
5. Делайте ванночки.
  - Травяные. Ромашка, календула, кора дуба - самые распространенные. Готовить такую ванночку легко. Надо взять 1 ст. л. травы на стакан горячей воды. Заварить и подождать, пока настой станет теплым. Затем его процедить и погрузить в него руки. Держать минут 20, после чего промокнуть их салфеткой и смазать кремом.
  - Масляные. Понадобится стакан оливкового, льняного или подсолнечного масла. Его нужно нагреть до комфортной температуры и держать в нем руки 15-20 минут. Затем тщательно промокнуть салфеткой. Мыть не нужно! Желательно делать такую процедуру на ночь. Или хотя бы 1 час после нее не заниматься домашними делами.

Если кожа рук все-таки повредилась, образовались трещины, шелушение, необходимо использовать регенерирующие (восстанавливающие) крема.

- Бепантен- быстро попадает в глубину тканей, преобразуется в пантотеновую кислоту и вступает во взаимодействие с клетками эпителия, предупреждает развитие воспалительного процесса.
- Банеоцин- антисептическое и ранозаживляющее средство. Для быстрой регенерации предпочтительней использование крема. Он содержит ланолин, препятствующий пересыханию и растрескиванию кожи, образует защитную пленку, не допуская повторного проникновения инфекции в рану.
- Солкосерил- это средство изготавливается на основе вытяжки из сыворотки телячьей крови, лишенной натурального белка путём специальной обработки. Активные компоненты быстро проникают в глубину тканей, ускоряют обменные процессы на клеточном уровне и тем самым помогают быстрее восстановить повреждённые кожные покровы.

Не забывайте ухаживать за кожей рук! Берегите себя и своих близких!