

# KÉPMÁS

2020  
05  
06

nőknek  
és férfiaknak

**A zene,**  
a hangadás megnyugtat,  
helyre rak,  
nekem is terápia.

**ZSÉDA**



**132 OLDALAS  
ÖSSZEVONT SZÁM**

990 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002

20005



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

## KEZELD A KEZET!

A helyes kézmosás módját már mindenki betéve tudja, a kézfertőtlenítés is ugyanúgy a rutin része, mint a boltokban a fizetés. Kezünket azonban garantáltan megviseli a folyamatos szappanozás, az alkoholos dörzsölgetés. Hogyan hozhatjuk helyre?

- ◆ Mivel a koronavírus lipidburokkal rendelkezik, már az egyszerű szappanozás is tönkreteszi, nem véletlen, hogy a járvány kitörése óta mást sem teszünk, mint kezet mosunk. A másik csodaszer az alkohol, ami 60-70 százalékos töménység felett szintén kinyiffantja a vírust. Viszont nemcsak a koronavírus keserüli meg a fokozott higiéniaát, hanem a kezünk is. Kiszárad, kipirosodik, kirepedezik, egyre érzékenyebbé válik. A károsodott bőr nemcsak kellemetlen és csúnya, hanem a különböző fertőzések ellen sem véd olyan hatékonyan, mint normál állapotában.

Kép: Clay Banks / Unsplash



#### SZÉTSZEDI A MEMBRÁNT

Az állandó szappanozás a bőrt azért károsítja, mert megbontja a hámréteg sejtjeinek membránját. „A fő gond, hogy a szappanokban olyan felületaktív anyagok vannak, amelyek a lipideket, zsírokat oldják – emiatt teszik tönkre a vírust is. Szintén ez a lipídvesztés okozza a bőr kiszáradását, áttételesen pedig a vízvesztést” – mondja **dr. Csupor Dezső** szakgyógyász, a Szegei Tudományegyetem docense. Ennek tünetei nagyon kellemetlenek, a kipirosodás mellett hámlás is jelentkezhet, a bőr egészen érdessé válhat, felszíne akár fájdalmas is lehet, viszkethet. Bár a kirepedezett bőr fertőzési kaput jellemzően csak akkor jelent, ha a kiszáradt bőr már vérzik is, a lipíd réteg helyreállítása ettől függetlenül fontos. Ez szerencsére nem bonyolult, megteszi a leg egyszerűbb kézkrém, a lényeg, hogy hidratáló legyen. Fontos az is, hogy a kezet a kézmosás után mindig megtöröljük, pláne, ha szabadba megyünk. Ha ugyanis a szél fújja szárazra, sokkal nagyobb eséllyel szárad ki a bőr. Kézmosás után a krémezés mindig hasznos, érdemes azt ilyenkorra, illetve lefekvés előttre időzíteni.

#### JÓ A GYÓGYNÖVÉNY?

Meglepő, de Csupor Dezső, aki a Magyar Gyógyszerész-tudományi Társaság Gyógynövény Szakosztályának elnöke, azt is kiemeli, hogy jelen esetben főleges gyógynövényes krémeket használni, az elsődleges feladat ugyanis a hidratálás, abban pedig a hidratálók a legjobbak. Kifejezetten úgy állítják őket össze, hogy a száraz bőrt képesek legyenek vízzel telíteni, magasabb zsírtartalmuk miatt pedig regenerálják a lipíd réteget is. Az ureát tartalmazó krémek nagyon előnyösek (ez az anyag a külső felhámiban természetes módon is jelen van), mert nemcsak hidratálják a bőrt, hanem abban is segítenek, hogy a víz a bőr rétegeiben jobban megmaradjon. Ezt az amúgy értékes kamillás vagy körömvirágos krémek nem teszik meg, azok inkább akkor jelentenek segítséget, ha a kiszáradt bőr pirosodik, és gyulladáscsökkentésre van szükség. Nem jók hidratálásra a kifejezetten zsíros kenőcsök sem – a körömvirágosok között több ilyen is van –, azok inkább a kiszáradás megelőzését segítik. A kéz védelme érdekében szeles időben, 10-15 fokos hőmérséklet alatt érdemes kesztyűt is viselni, egy vékonyabb darab mindig hasznos lehet. A gumikesztyűvel ugyanakkor csínján kell bánni: bár a vírus miatt hasznos a viselése, ha huzamosabb ideig hordjuk, beleizzad a kezünk, a hámréteg fellazulása miatt pedig sérülékenyebbé válhat a bőr. Emiatt gumikesztyűt tényleg csak akkor hordjunk, ha muszáj. ♦