

Navodilo za paciente – pravilna nega rok

Spoštovani!

Po umivanju si roke skrbno osušite in jih nato namažite, bodisi s predpisanim zdravilnim mazilom ali negovalno kremo. Če je koža zelo izsušena, negovalno kremo uporabite večkrat dnevno oziroma po vsakem umivanju rok. Mazilo/kremo je treba dobro vtreti v kožo, količino pa prilagodite glede na spremembe kože in samo velikost rok. Zdravilno mazilo je bolje uporabljati zvečer oz. se držite navodil dermatologa. Po nanašanju zdravilnega mazila si rok ne umivajte ali močite vsaj eno do dve uri, sicer zdravljenje ne bo dovolj učinkovito.

Izogibajte se:

- pogostemu umivanju rok z mili,
- umivanju z mrzlo ali vročo vodo in tekočim milom,
- nošnji prstanov, saj se pod njimi nabirajo dražeče snovi; nošnji prstanov se odpovejte, dokler ne bodo vaše roke popolnoma zdrave,
- neposrednemu stiku kože z mili in detergenti,
- stiku s snovmi, ki dražijo in izsušijo kožo (alkohol, bencin, razredčila, topila, voski, čistila, ...),
- izpostavljanju nezaščitenih rok vremenskim spremembam (vlaga, sonce, mraz).

Svetujemo:

- umivanje rok z mlačno vodo in blagim milom, priporočamo uporabo trdega nevtralnega mila;
- zaščito rok pri delu z rokavicami. Rokavice nosite vedno, kadar pomivate posodo ali ročno perete perilo, kadar režete, lupite ali stiskate sadje in zelenjavo, pa tudi kadar si perete lase ali frizirate. Priporočamo plastične rokavice ali pa rokavice iz polivinila, ne pa gumijastih, saj je lateks eden od možnih alergenov. Po možnosti pod zaščitnimi rokavicami nosite še pralne bombažne rokavice. Priporočamo, da rokavic ne nosite dlje kot 20 minut naenkrat;
- zaščito rok s toplimi rokavicami v hladnem vremenu.

Pomembno je vedeti, da poškodovana oz. okvarjena koža potrebuje svoj čas za celjenje. Po odstranitvi vseh sprožilnih dejavnikov lahko do ozdravitve traja tudi šest mesecev. Vsa zgornja navodila upoštevajte tudi, ko bo prišlo do izboljšanja.

Dermatovenerološki oddelek
Kataloška oznaka: IDa-09
September 2014