

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ....η άλλη όψη του νομίσματος..

*ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ 1ου ΕΠΑΛ-ΕΚ(Εργαστηριακού Κέντρου)
ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ - ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ –ΠΡΟΝΟΙΑΣ*

Οι υπεύθυνες καθηγήτριες:Μελινάκου Αικατερίνη, Αλαφροπάτη Ιωάννα



Ως ζήτημα αναγκαιότητας και όχι επιλογής προβάλλει η χρήση της μάσκας καθώς και η εφαρμογή αντισηπτικών και απολυμαντικών που έχουν μπει δυναμικά στη ζωή μας μαζί με το πλύσιμο με σαπούνι και νερό. Αποτελούν αναμφισβήτητα την πρώτη γραμμή άμυνας απέναντι στους παθογόνους μικροοργανισμούς όπως τον **COVID-19** αλλά συνοδεύονται από ανεπιθύμητα συμπτώματα που μας ταλαιπωρούν.

Δυστυχώς ο κορωνοϊός προσέθεσε έναν ακόμη όρο στο λεξικό της Ιατρικής-Αισθητικής τον **maskne**. Πρόκειται για ακμή που προκαλείται από την εκτεταμένη χρήση μάσκας .Ο ιδρώτας αλλά και το υλικό της μάσκας παγιδεύουν περισσότερα βακτήρια στους πόρους τους δέρματος, μπλοκάροντάς τους και δημιουργώντας μαύρα στίγματα, φλεγμονές και σπυράκια. Δυστυχώς, δε μπορούμε να ξεχωρίσουμε τα είδη μάσκας καθώς οι ερεθισμοί μπορούν να προκληθούν από όλους τους τύπους: χειρουργικές, υφασμάτινες, χάρτινες κλπ. Σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί να εμφανιστεί δερματίτιδα ή ξηρότητα της επιδερμίδας στα σημεία πίεσης της μάσκας,

δηλαδή στη μύτη, στο σαγόι, στα μάγουλα και στο πίσω μέρος των αυτιών μας, λόγω του λάστιχου της μάσκας. Παράλληλα, με την παρατεταμένη χρήση μάσκας, η ψυχολογία της κοινωνίας μας με το άγχος και το στρες να βρίσκονται σε έξαρση, πυροδοτεί τις δερματικές παθήσεις.



Πώς αντιμετωπίζουμε αυτό το φαινόμενο;

Αφαιρούμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα τη μάσκα σε απομονωμένα σημεία. Φροντίζουμε να μειώνουμε τα επίπεδα άγχους μας με δραστηριότητες που μας βοηθούν σε αυτό, μιας και η καλή Ψυχολογία είναι εμφανής και στην επιδερμίδα μας.

Όσον αφορά στη σχολαστική καθαριότητα, πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας πριν αγγίξουμε το πρόσωπό μας.

Καθαρίζουμε το πρόσωπό μας με ειδικά προϊόντα για δέρματα με ερεθισμούς, ακμή, σπυράκια.

Σκουπίζουμε το πρόσωπό μας με χαρτί μιας χρήσης και όχι πετσέτες που αποτελούν εστία μικροβίων.

Χρησιμοποιούμε ενυδατικές κρέμες, καταπραϋντικές στην περίπτωση ερεθισμού και κρέμες σμηγματορρυθμιστικές σε περίπτωση ακμής.

Αποφεύγουμε τη χρήση make up καθώς μπορεί να ερεθίσει το πρόσωπο και προτιμούμε μία πιο ήπια κρέμα με χρώμα.

Οι πλενόμενες μάσκες χρειάζονται καθημερινό πλύσιμο με κάποιο υποαλλεργικό απαλό καθαριστικό.

Αποφεύγουμε τα συνθετικά υλικά σε μάσκες όπως νάυλον, πολυεστέρας και προτιμάμε επαναχρησιμοποιούμενες βαμβακερές.



Όσον αφορά στο συχνό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι, το πρόβλημα που προκύπτει είναι η αποδυνάμωση του **επιδερμικού φραγμού**, δηλαδή του τελευταίου 'Τείχους' της επιδερμίδας μας απέναντι σε εξωτερικές επιδράσεις και μολύνσεις. Όταν ο επιδερμικός φραγμός διαταράσσεται, τα αναγκαία επίπεδα υγρασίας που χρειάζεται η επιδερμίδα μας για να είναι λειτουργική και να έχει υγιή όψη κι ευεξία, αρχίζουν να την εγκαταλείπουν. Το αποτέλεσμα, λοιπόν, είναι να μην αργήσουν να φανούν τα σημάδια ξηρότητας, ερεθισμού, αφυδάτωσης και δερματίτιδας.



Πώς μπορούμε να προφυλάξουμε τα χέρια μας από τα παραπάνω συμπτώματα;

Επιλέγουμε αντισηπτικά με μαλακτικούς παράγοντες και πριν την εφαρμογή τους διαβάζουμε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης τους.

Δεν πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό αν προηγουμένως έχουμε εφαρμόσει αντισηπτικό και το αντίστροφο.

Εάν πρόκειται να φορέσουμε γάντια, περιμένουμε πρώτα να στεγνώσουν τα χέρια μας και τα φοράμε ενόσω το δέρμα μας είναι ακόμη νωπό από το πλύσιμο και τη χρήση αντισηπτικού.

Πλένουμε τα χέρια μας με χλιαρό κι όχι καυτό νερό και σκουπίζουμε με απαλές, καθαρές, βαμβακερές πετσέτες.

Τα απολυμαντικά επιφανειών με χλώριο μπορεί να είναι αποτελεσματικά, αλλά και ερεθιστικά για το δέρμα, τους βλεννογόνους και τους αεραγωγούς, οπότε προσέχουμε ιδιαίτερα και παίρνουμε προφυλάξεις με γάντια κι ανοιχτά παράθυρα. Δεν ξεχνάμε την εφαρμογή ενυδατικής κρέμας με λεπτόρρευση υφή το πρωί και το βράδυ για τη μείωση πιθανότητας εμφάνισης ερεθισμών.



Καθηγητές και μαθητές του εργαστηρίου Αισθητικής φροντίζουμε για τη λεπτομερή ενημέρωση κι εφαρμογή των κανόνων Υγιεινής κατά τη λειτουργία του Εργαστηρίου και της Σχολικής ζωής και σας αποχαιρετούμε με μία πετυχημένη κι επίκαιρη εικόνα.