**Jak se správně starat o pleť pod respirátorem?**

**Pozor na vznik akné nebo ekzému.**

Současná situace v souvislosti s pandemii Covid-19 nás ochromuje na každém kroku, od ekonomiky po zdravotnictví. „Běžnou“ součástí našich životů je nyní i nošení roušek a respirátorů coby naší ochrany. Jejich nošení s sebou nese ale i možné nepříjemnosti v podobě podrážděné pokožky. Především u lidí s problematickou pletí. Vžil se i nový termín tzv. maskné (zkratka. maska a akné). Jak se v současnosti nejlépe starat o naši pokožku poradí dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

**Zakrývání obličeje může zhoršit chronická kožní onemocnění**

Co se týká podráždění pokožky, tak u řady lidí tento problém může způsobit právě časté nošení roušek. Tato reakce je ale poměrně variabilní v závislosti na vlastnostech kůže každého člověka. „Lidé, kteří mají spíše suchou kůži mohou po nošení roušek pozorovat vznik ekzémů, a naopak spíše mastnější pleť bude mít tendenci ke vzniku akné. Dále pak může dojít ke zhoršení chronických onemocnění jako je třeba psoriáza, rosacea, seborrhoická dermatitida a podobně. **Pokud daného pacienta již před obdobím nošení roušek trápily nějaké kožní problémy v obličeji, lze očekávat, že s rouškami může dojít ke zhoršení nebo návratu těchto projevů**. Nemáme zatím dostatečně rozsáhlé studie, které by statisticky popsaly, jaké obtíže se s rouškami vyskytují nejčastěji, ale z vlastní klinické praxe bych odhadoval, že nejčastěji dochází k vzniku akné,“ říká dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology. Častěji v současné době pod rouškou vidíme i recidivující lokální infekce například impetigo. Je to kontaktně velmi přenosné onemocnění, proto je v tomto případě velmi důležitá včasná léčba a častá výměna roušek a respirátorů

**Rouška může podporovat tvorbu mazu**

Nejvíce s rouškami po dermatologické stránce mají „problém“ lidé, kteří trpí na akné. Zjednodušeně lze vznik akné popsat jako zvýšenou aktivitu mazových žláz kořínku chloupku neboli folikulu, a zároveň zvýšenou tvorbu rohovějících buněk v ústí chloupku na povrch kůže. Následně dojde ucpání folikulu, přetlaku mazu a k pomnožení bakterií, které pak vyvolají zánět**. A roušky mohou přispět k vzniku na všech těchto stupních. Mechanické dráždění od roušky podporuje vyšší tvorbu mazu a zvýšené rohovění.** Vlhké prostředí zase přispívá k pomnožení bakterií. Mějte proto raději vždy u sebe i suchou čistou roušku. .

**Jak na nejlépe pečovat o pleť s rouškou i bez ní?**

V první řadě je potřeba pomoci pleti udržet čisté folikuly a zabránit stagnaci mazu a pomnožení bakterií. Z toho důvodu je potřeba obličej pravidelně čistit. U sušší pleti stačí dvakrát denně oplach vlažnou vodou, při mastnější pleti je ideální užít jemný mycí gel na aknózní pleť nebo micelární vodu. Obyčejné mýdlo doktor Kučera nedoporučuje, protože může už tak stresovanou kůži ještě více podráždit.

Často se chybuje v dávkování lokálních léčiv, ale i u kosmetických přípravků. Pak při větší zátěži, jako je zima a nošení roušek, péče o pleť selhává, tzn. pokud se sice používají vhodné prostředky, ale v nedostatečném množství. Pro usnadnění správného dávkování krému nebo masti na obličej existuje pomůcka takzvaného množství „článku prstu“ (z angličtiny fingertip unit): množství krému nebo masti, které účinně pokryje kůži obličeje, odpovídá množství, které vymačkáme z tuby na celý článek prstu ruky podobně jako se aplikuje zubní pasta na zubní kartáček. Samotné dostatečné dávkování pak často pomůže vyléčit podrážděnou pleť. Jinak rozhodně doporučuji, aby hydratační krém, který se aplikujeme ráno, vždy obsahoval i ochranu před UV zářením – SPF faktor.

**Rouškám nesvědčí peeling**

Z toho, co je lepší v péči o pleť v těchto dnech vynechat, jsou agresivnější formy domácích peelingů nebo přípravků s ovocnými kyselinami. V případě nutnosti delšího nošení roušek a respirátorů by mohla být kůže obličeje pak příliš přetížena.

**Nezapomínejte v pandemii na a pravidelnou kožní prevenci**

„V souvislosti s COVID-19 se v dermatologii nesetkáváme jen s podrážděnou pokožkou ale hlavně, a to je to nejdůležitější, se špatnou prevencí a obavou lidí chodit k lékaři. Především s pacienty, kteří odkládají vyšetření z důvodu obav z koronaviru a následně přichází až s pokročilým kožním problémem. To je z mého pohledu poměrně nešťastné, protože třeba u prevence kožních nádorů platí rčení, že je lepší přijít 10x zbytečně než jednou pozdě. Nehledě na to, že většina dermatologů pacienty plánovaně objednává, a tak se v ambulancích potkávají naprosto minimálně s jinými lidmi, uzavírá MUDr. Jan Kučera.