

مراقبت‌های پوستی در دوران کرونا

یک متخصص پوست، چگونگی مراقبت‌های پوستی در دوران کرونا همراه با مراقبت‌های بهداشتی را تشریح کرد.



ایسنا/آذربایجان شرقی: یک متخصص پوست، چگونگی مراقبت‌های پوستی در دوران کرونا همراه با مراقبت‌های بهداشتی را تشریح کرد.

دکتر محمدرضا رنجکش در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: با توجه به روند شیوع کرونا در کشور به نظر می‌رسد که تا چندین ماه با این ویروس درگیر خواهیم بود و تا کنترل کامل آن فاصله داریم اما افراد نباید در این روزها، زندگی و امور عادی خود را فراموش کنند بلکه باید در کنار حفاظت از خود در برابر عفونت ویروس، کارهای عادی از جمله مراقبت از پوست و موی خود را نیز انجام دهند.

وی با بیان این که استفاده از ماسک و مواد ضدعفونی کننده به طور مستقیم با پوست ارتباط دارند، گفت: پوست، اولین سد دفاعی بدن در برابر ورود عفونت‌های ویروسی، میکروبی و یا هر عامل خارجی است؛ پوست یک ساختار زنده و غیرزنده نیز محسوب می‌شود که سطح آن با ساختار شیمیایی خاص خود نقش سد دفاعی بدن را بازی می‌کند.

وی با اشاره به این که ساختار شیمیایی غیرزنده در سطح پوست، پیوسته در حال جایگزینی است، افزود: برای استحکام این سد دفاعی زنده باید از اقداماتی که آن را تحریک می‌کند دوری کرد.

رنجکش ادامه داد: برای محافظت از پوست صورت در حین استفاده از ماسک توصیه می‌شود که ماسک محکم و کیپ به سطح پوست فشار داده نشود زیرا موجب تحریک، التهاب و قرمزی سطح پوست خواهد شد.

وی افزود: هم چنین در این روزها بهتر است روزانه حداقل دو بار از کرم‌های مرطوب کننده کم چرب و یا فاقد چرب برای پوست استفاده شود.

وی در خصوص مراقبت از پوست دست، اظهار کرد: برای محافظت از پوست دست باید استفاده از صابون و یا مواد ضدعفونی الکلی مدیریت شود به طوری که به صورت صحیح و به موقع نه دائمی استفاده شود.

این متخصص پوست افزود: استفاده بیش از حد از صابون و یا مواد ضدعفونی موجب تخریب لایه سطحی پوست شده و پوست در معرض عوامل خارجی قرار گرفته و حتی در مقابل آب و مواد شوینده نیز بی دفاع می‌ماند و در نهایت قرمز و خشک و حتی دچار اگزما می‌شود.

وی گفت: صابون مورد استفاده باید گلیسرین و یا کرم داشته باشند؛ از شوینده‌های فومی شکل نیز استفاده شود اما باید از استفاده از صابون مایع تا حد امکان اجتناب کرد زیرا تحریک بیشتری را بر سطح پوست وارد می‌کند.

وی افزود: برای پوست دست از کرم نرم کننده یا امولینت حاوی اوره و یا وازلین استفاده شود، زیرا موجب بازسازی قسمت سطحی پوست شده و آن را در برابر عوامل خارجی مستحکم می‌کند.

رنجکش متذکر شد: در شرایط کنونی، استفاده از کرم‌های ضدآفتاب، ضدلک و... یا انجام اقدامات زیبایی صورت و کارهای درمانی پوست و مو می‌تواند ادامه یابد اما افراد باید به کلینیک‌های خلوت مراجعه کنند و به مدت طولانی نیز در مطلب منتظر نمانند.

وی با تأکید بر این که مراقبت‌های زیبایی پوست در روزهای کرونایی ممنوع نیست، گفت: بیماری‌های مهم پوستی چون پسوریازیس، پمفیگوس و اگزما شدید که نیاز به درمان طولانی مدت و مرتب دارند باید در شرایط حاضر نیز تداوم یابند وگرنه باعث تشدید بیماری و عوارض بعدی خواهد شد.

وی در خاتمه تأکید کرد: در روزهای کرونایی نباید روند درمان بیماری پوست، انجام کارهای زیبایی و هم چنین سلامت

