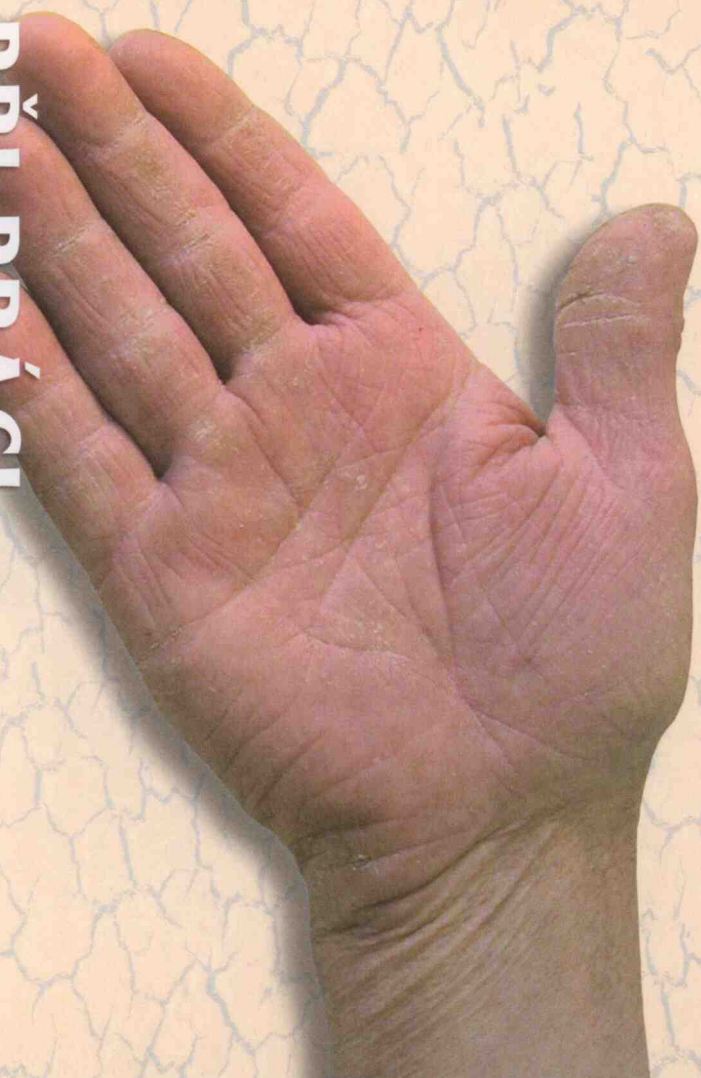


# PREVENCE POŠKOZENÍ KŮŽE



PŘI PRÁCI  
S CHEMICKÝMI  
PROSTŘEDKY  
V DOMÁCNOSTI



**Kůže člověka je největším orgánem lidského těla, zajišťuje ochrannou bariéru proti faktorům zevního prostředí, podílí se na regulaci teploty a vodním hospodářením, a jsou zde uloženy důležité orgány čítí. Pěkný vzhled zdravé kůže má významnou úlohu při sociální komunikaci člověka, přispívá k pocitu sebedůvěry a uspokojení.**

Kůže je trvale vystavena mnoha různým podnětům z okolního prostředí:

**Mechanickým**, jako je tření, tlak, náraz, dření částicemi prachu. Pružnost a pevnost je zajišťována vlákny elastinu, keratinem neboli rohovinou, obsahem vody a tukovým polštářem.

**Fyzikálním a chemickým**, jako jsou silné změny teploty, vliv UV záření, působení kyseliny, zásad (louhů) a dalších dráždivých látek, alergenů, rakovinotvorných látek nebo látek zvyšujících citlivost kůže vůči slunečnímu záření.

Ochrannu zajišťuje celistvost neporušené kůže a neporušená rohová vrstva kůže, kyselý kožní plášť na povrchu kůže, který je tvořený sekretem potních a mazových žláz, pigmentace kůže. Důležitý je rovněž dostatečný obsah vody a prokrvení kůže, správná činnost potních žláz a buněčná aktivita kůže.

**Biologickým**, jako jsou viry, bakterie, paraziti a infekce vláknitými houbami nebo kvasinkami.

Ochrannu organismu zajišťuje především neporušená pokožka a kyselý kožní plášť.



Nejrůznější hygienické a sanitární přípravky se staly našim každodenním společníkem při péči o čistotu a chod našich domácností. Obsahují chemické látky, které jsou vysoce účinné v odstraňování mastnoty, špíny, prachu, zbytků jídla, potu, krve, výměšků lidí i zvířat a při likvidaci mikroobů. Svoji vlastnost rozpuštění tuk a rozrušovat bílkoviny uplatňují i na kůži, pokud není dostatečně chráněná.

Čističí účinky probíhají lépe za vyšší teploty a v zásaditém prostředí. Většina prostředků je proto zásadité povahy a působí tak na nechráněnou kůži podobně jako louh. Vyšší teplota znásobuje chemický účinek na čišťený předmět, ale i agresivní účinek na naši kůži. V závislosti na koncentraci látek v přípravku a době působení se objevují na kůži různé projevy.

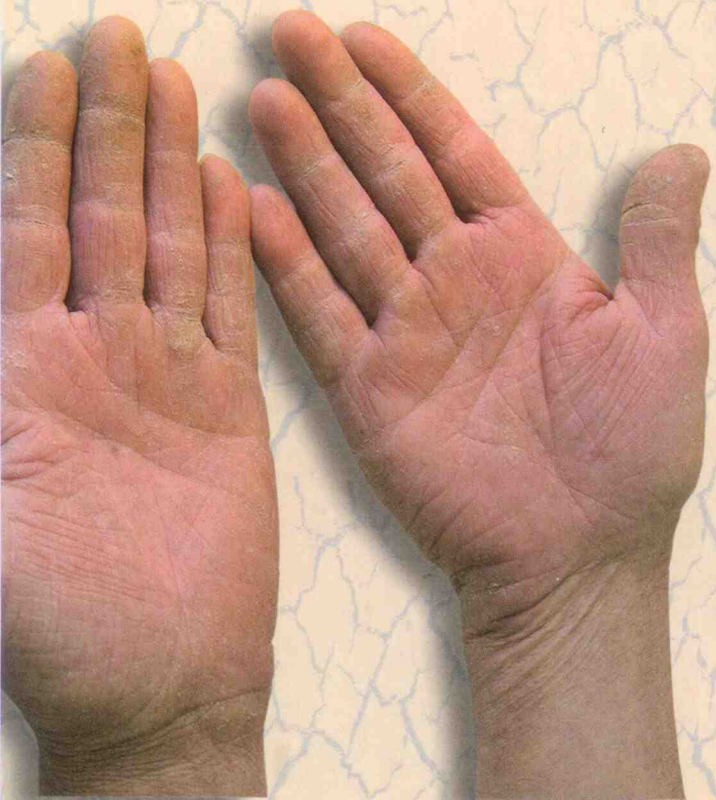
Nejčastějším příznakem je **dráždění** kůže, které může v případě některých prostředků vyústit až v **poleptání**. Hlásí se zpočátku jako pálení či svědění, které může přejít až v bolest. Dochází k tvorbě bolestivých **prasklinek**, které usnadňují průnik bakterií a alergenů do hlubších struktur pokožky. Kůže zčervená, otéká, objevují se drobné **pupínky a puchýřky** nebo mokvání. Některé změny se za několik dní zcela zahojí, jiné však mohou postupně přecházet ve vleklé onemocnění – **ekzém**, který svým svěděním a odpor vyvolávajícími klinickými projevy komplikuje život člověka.

Dráždění kůže je charakteristické pro přípravky s obsahem **kyseliny**. V prostředcích určených k péči o domácnost se nejčastěji používají kyselina octová, fosforečná, amidosulfonová a mravenčí.



Další skupinou chemikálií s nimiž se pokožka může dostat do kontaktu jsou louhy (**zásadité látky**), jako je soda, louh sodný a draselný, čpavek, fosfáty, komplexorové látky. Dále jsou přípravky s obsahem bělicích nebo antibakteriálních prostředků. Do této skupiny patří chlorman sodný, peroxid vodíku, triklosan, přípravky s obsahem soli kovů, jako je chrom, nikl, stříbro, přípravky s obsahem enzymů jako jsou proteázy, přípravky s obsahem pryskyřic a silic nebo přípravky s obsahem abraziv a přípravky s vyšším obsahem organických rozpouštědel, jako je např. ethanol a isopropanol, a detergenty. Většina výrobků velmi často obsahuje více než jednu účinnou látku, spolupůsobení více dráždivých vlivů je účinnější a více zatěžuje pokožku.

Z výčtu je zřejmé, že negativní vliv na kůži, především rukou, mohou mít prakticky všechny chemické prostředky které se pro práci v domácnosti používají. Je třeba si ale uvědomit, že i pouhá dlouhodobá expozice vodě, vede k odmaštění, nabohtnutí a následnému přesušení kůže s projevy podráždění.



Účinek některých látek se může přednostně uplatnit na koříněk a pouzdro chloupků či vlasů a může navozovat změny podobné akné. Na vnějších plochách končetin vznikají rohové čepy s následným zánětem v okolí. Dochází až ke vzniku furunklů. Tyto projevy jsou příznačné pro čisticí prostředky obsahující minerální oleje, mazadla, dehty, rozpouštědla a ředidla.

Nebezpečná je druhotná infekce následně zanesenými mikroby. Také vznik alergie na některou součást kosmetických nebo léčebných přípravků, které se používají k péči o pokožku, může zhoršit průběh onemocnění.

Kožní problémy se objevují především na nekrýcích částech těla, jako jsou ruce a předloktí, obličej a krk. Vyrážky na rukou žen, které se intenzivně věnují práci v domácnosti si dokonce vysloužily označení "ekzém ženy v domácnosti", nebo též "ekzém z opotřebení".

Je velmi ošidné pracovat s čisticími prostředky bez jakékoli ochrany jen proto, že se až dosud nic nestalo. Kůže je schopna po určitý čas napravovat svými obrannými systémy nepříznivý vliv zevních faktorů. Tato schopnost se však po určité době vyčerpá a objeví se vyrážka. Při práci s čisticími prostředky proto dodržujte následující zásady :



- 1.** Použijte každý prostředek výhradně k tomu účelu, k němuž je určen. Prostředky určené pro strojní čištění, prání v automatických pračkách nebo myčkách nádobí nepoužívejte pro ruční čištění.
- 2.** Dodržujte koncentraci a dávkování předepsané výrobcem. Zvýšená koncentrace není předpokladem zvýšené čisticí účinnosti, ale vždy zvyšuje riziko poškození kůže.
- 3.** Kůži potřísněnou čistícím prostředkem si vždy co nejdříve důkladně opláchněte pod tekoucí vodou. Zběžné osušení do utěrky, zástěry či hadru nestačí!
- 4.** Použijte dle možnosti gumové rukavice nejlépe s textilní vložkou nebo nalisovaným textílem. Chrante se však zaparaření kůže v rukavicích, práci občas přerušte (nejlépe po 20 min.) a nechte kůži odpočinout. Na další práci si pak navlečte jiné, suché rukavice. Pamatujte též, že natřené a děravá rukavice je horší než žádná. Práci přerušte a rukavice vypláchněte vždy, pokud vám mycí roztok do nich zatekl. Nikdy nepoužívejte rukavice vyprané a obrácené naruby – zbytky chemických látek navázané na jejich povrch by se mohly dostat na kůži. (Tato zkušenost je například od kadeřnic.)
- 5.** Po skončení práce se doporučuje pokožku důkladně omýt a poté oksysovit kožní povrch krátkým opláchnutím rukou v octové vodě (2-3 lžíce 8% octa na umyvadlo vody (a jen zběžně osušit tak, aby část kyselé lázně mohla zneutralizovat zbytky zásaditých látek z čistícího prostředku, které na rukou ulpěly i po opláchnutí vodou. Po opláchnutí kůži vždy promasírejte mastným krémem. Nezapomínejte promasit i okolí nehtů. Promasštění je účinnější, provedete-li jej ještě za vlhka.
- 7.** Je-li to možné, používejte ochranné (barrierové) krémy. Omezují působení dráždivých látek a zajišťují reparaci kůže. Aplikují se jak na ruce, tak na jiná místa.

- 8.** Označují se jako "tekuté nebo neviditelné rukavice". Podle účinku buď pouze promasťují kůži nebo cíleně odpuzují vodu nebo zvyšují odolnost proti vlivu rozpuštědel a olejů nebo mají neutralizační účinky nebo pomocí iontoměníče cíleně udržují správné pH na kůži.
- 9.** K mytí silně znečištěných rukou a kůže používejte výhradně toaletní mýdla, nepoužívejte jádrová mýdla či prací prášky. Jen v případě skutečné potřeby používejte mycí pasty s třecími přísadami. I tyto mycí pasty musí být z kůže důkladně odstraněny, nejlépe smýty toaletním mýdlem a kůže ošetřena obdobně jako v bodě 5 a 6.
- 10.** V případě dráždění kůže i při dodržení uvedených zásad vyzkoušejte jiné značky čistících prostředků a zamyslete se, zda i v drobnostech dodržujete výše uvedené zásady. Pokud změny na kůži nezmizí, ale přetrvávají, nebo k nim dochází opakovaně, neváhejte a vyhledejte pomoc odborného lékaře.





Z šetření provedených v populaci je zřejmé, že používání ochranných prostředků na ruce před působením chemických prostředků, s kterými se přichází do pravidelného styku při práci v domácnosti není u nás na dostatečné výši.

Podle druhu prováděné práce používá ochranné prostředky pouze 20-40% osob. Jen o něco častěji je péče o kůži rukou po práci. Této skutečnosti zřejmě odpovídá vysoký počet kožních onemocnění a alergií u celé populace.

Zvláštním případem je práce ve vodě a s chemickými přípravky za mimořádných okolností, jakými byly rozsáhlé povodně v roce 2002. Bylo zjištěno, že více než 30% osob, které se podíleli na odklizení škod, bylo nuceno vyhledat lékařskou pomoc s nějakým onemocněním, převážně kožního původu. Dalším třiceti procentům se jejich chronické onemocnění významně zhoršilo. K těmto změnám na zdraví došlo přesto, že téměř všichni používali ochranné pomůcky. Co bylo ale zřejmě zanedbáno, byl způsob jejich používání, na který se, možná pochopitelně v dané situaci, bohužel většinou nemyslelo.



Publikace vznikla v rámci Projektu podpory zdraví: Prevence poškození kůže účinkem negativních faktorů životního prostředí – 8114/2003.

Autor: MUDr. Dagmar Jírová, MUDr. Milošlav Kodl

Recenze: MUDr. Andrea Vocilková

Státní zdravotní ústav, Praha 2003, Design Daniella ARGI