

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak dbać o ręce, gdy często je myjemy i dezynfekujemy

Częste mycie rąk i ich dezynfekcja to teraz podstawa naszego funkcjonowania. Ta forma ochrony przed zakażeniem koronawirusem i innymi patogenami z czasem wywołuje swędzące zaczerwienienia, pęknięcie skóry, piekący ból: dłonie źle znoszą zbyt częste

odkazanie. Dowiedz się, jak o nie zadbać.

Dokładne mycie rąk mydłem i wodą oraz odkazanie ich płynami likwidującymi wirusy zalecają wszyscy specjaliści i najważniejsze instytucje ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO) i Europejskim Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (ECDC) na czele. To najlepszy i niepodważalny sposób na zapobieganie rozprzestrzenianiu się zakażenia koronawirusa.

Do zaleceń tych muszą stosować się wszyscy. Bezwzględnie przestrzegają ich pracownicy medyczni, ale powinni także „zwykli” ludzie - każdy kto wychodzi z domu - do pracy, na zakupy, na stację benzynową.

- Gdy robię zakupy, dotykam koszyka, biorę z półki produkty, płacąc używam karty kredytowej, wciskam pin, wychodząc ze sklepu naciskam klamkę, wchodząc do bloku wstukuję kod domofonu, dotykam poręczy na schodach, przycisku windy - wszędzie tam mogę zebrać niebezpieczne zarazki, dlatego zaraz po przyjeździe do domu należy porządnie umyć ręce - najlepiej dwa razy, mydłem i gorącą wodą, a następnie zdezynfekować je. Dopiero wtedy rozpakowuję zakupy. Do zakupów też nie mogę mieć stuprocentowego zaufania epidemiologicznego, więc rzeczy w plastikowych opakowaniach też najlepiej przetrzeć płynem dezynfekującym. A po rozpakowaniu zakupów ponownie należy umyć ręce i je zdezynfekować - zaleca dermatolog prof. dr hab.n.med Irena Walecka, Kierownik Kliniki Dermatologii Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Jej zdaniem trzeba to robić po każdej czynności, która powoduje styczność z przedmiotami spoza naszego domu i oczywiście - przed przygotowywaniem posiłków, przed jedzeniem i przed i po skorzystaniu z toalety.

Częste mycie może szkodzić....

Ten niezwykle prosty i skuteczny sposób na ograniczenie ryzyka zakażenia może niestety przy okazji zaszkodzić... naszym dłoniom.

- Każdy środek dezynfekcyjny narusza nasz naturalny lipidowy płaszcz ochronny, zmienia pH skóry oraz naszą fizjologiczną florę, do której jesteśmy przyzwyczajeni. I praktycznie powoduje, że skóra staje się bezbronna. Nadmierne wysuszenie prowadzi do zaczerwienienia, podrażnienia i szybszego starzenia. Może też zaostrzać już istniejące choroby, takie jak atopowe zapalenie skóry, wyprysk, czy [łuszczyca](#), a także wywoływać szereg schorzeń dermatologicznych - mówi specjalista.

Co zatem robić?

Oto kilka porad od dermatologa

- używaj mydeł lub płynów do mycia bezzapachowych - zapach to nic innego jak dodatki chemiczne;
- po umyciu dokładnie wysusz ręce (uwaga, każdy domownik powinien mieć swój ręcznik!);
- osoby bardziej wrażliwe powinny używać łagodniejszych środków dezynfekcyjnych, jednak w przypadku zapobieganiu zakażeniu koronawirusem środki muszą być oparte na bazie alkoholu zawierającego co najmniej 60 proc. etanolu lub 62-70 proc. izopropanolu
- używaj kremu do skóry suchej i bardzo suchej
- nasmaruj ręce na noc kremem odbudowującym naturalny płaszcz lipidowy.

- Jeśli mamy duże problemy z rękami - kiedy pieką, swędzą, bolą, są nadmiernie zaczerwienione, pękają - zalecam kremy, które odnawiają płaszcz lipidowy, odbudowują naszą własną barierę

skórno-naskórkową. To tzw. emolienty, polecane osobom np. z atopowym zapaleniem skóry, z wypryskiem. Należy je używać po każdym myciu rąk (jeżeli ich nie dezynfekujemy), a jeśli jesteśmy w domu i możemy sobie na to pozwolić – niezależnie od mycia, po prostu w ciągu dnia, najczęściej jak możemy – radzi dermatolog.

Tego typu emolienty to w większości preparaty do kupienia w aptece, przeznaczone dla skóry przesuszonej i z problemami dermatologicznymi. O ile nie zaleci ich dermatolog, najlepiej poprosić farmaceutę, aby polecił nam coś z asortymentu dostępnego w danym momencie. Ekspertka zaznacza, że emolienty nie różnią się między sobą znacząco. Lekarze zalecają, aby stosować je jak najczęściej, bo to przyspieszy odnowę bariery ochronnej skóry.

- Idealnie jest zrobić to na noc. Osobom z dużą skłonnością do przesuszania zalecamy posmarować ręce emolientem i założyć bawełniane rękawiczki, aby krem nie brudził pościeli. Tworzymy wtedy coś w rodzaju opatrunku – doradza dermatolog.

Gorzej, jeśli nadmiernym myciem i dezynfekcją wywołamy u siebie różnego rodzaju dermatozy (choroby skóry). Niestety, preparaty odkażające mogą działać na skórę drażniąco i wysuszająco i wywołać wyprysk kontaktowy z podrażnienia lub wyprysk kontaktowy alergiczny. W pierwszym przypadku zmiany mają charakter niealergicznego związanego z substancjami drażniącymi, które mogą wywierać potencjalne niekorzystne efekty w miejscu kontaktu ze skórą. W drugim kontakt ze skórą substancji inicjuje alergię. Najczęściej alergizują aldehydy: ortoftalowy oraz glutarowy, choć występowanie miejscowych alergii jest też wynikiem wielokrotnego i długotrwałego stosowania chlorheksydyny.

Środkami dezynfekcyjnymi można również wywołać reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne. Reakcje fototoksyczne wywołane są głównie przez promieniowanie UVA oraz czynnik zewnętrzny, którym w tym przypadku jest preparat dezynfekcyjny, a efektem jest zwykle uszkodzenie tkanek. W przypadku fotoalergii odczyn indukowany jest immunologicznie. To są stany chorobowe, które należy leczyć, a leczeniem jest w tym przypadku przede wszystkim odstawienie środka dezynfekującego.

- W obecnej sytuacji takie osoby nie powinny być wysyłane np. na zakupy, najlepiej, aby jak najmniej wychodziły z domu, by ograniczyć konieczność używania środków dezynfekcyjnych – zaleca prof. Irena Walecka.

Walcząc z niedogodnościami, pamiętajmy, że dla personelu medycznego, który środków dezynfekcyjnych używa ekstremalnie często, to teraz codzienność. W związku z tym, że częste mycie i dezynfekcja rąk nie pozostają obojętne dla skóry, zaleca się im stosowanie środków pielęgnacyjnych o charakterze nawilżającym i natłuszczającym, najlepiej emolientów, możliwie jak najczęściej, a przynajmniej raz dziennie – na zakończenie pracy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29542.html>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do](#)

[picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Partnerzy