

Maskné. Co to je a jak s tím bojovat?



Roušky se za uplynulý rok staly nedílnou součástí našeho denního outfitu. Jemná pokožka obličeje však z této novinky není moc nadšená. Výsledkem poctivého nošení roušky se tak stává podrážděná pleť, zesílení projevů akné, sem tam se objevující se pupínky, vyrážky apod. Tento dermatologický problém roku 2020 (a pravděpodobně i roku 2021) už získal i vlastní název – seznamte se s maskné.

Proč nošení sterilní roušky vyvolává nepříznivé reakce pleti?

Mluvení a dýchání do roušky vytváří mezi horní vrstvou pleti a látkou teplou vlhkou atmosféru. Ovlivňuje se tak hodnota pH pokožky a zároveň se zvyšuje riziko růstu bakterií. Bavíme se především o P. Acnes, bakterii způsobující bolestivé vyrážky. A teď si pojdme na chvíli představit, že musíte vydržet v roušce osm nebo více hodin, například kvůli práci. V případě, že o pleť nebude důkladně postaráno, mohou se projevy maskné stát chronickými.

Jelikož se nošení roušek vyhnout nemůžeme i kdybychom sebevíce chtěli, je potřeba začít dávat důraz na prevenci kožních problémů.

- „Správná“ rouška - Látkový výrobek od návrháře vypadá sice moc hezky, ale málokdo opravdu dbá na dezinfekci roušky po každém nošení, co si budeme povídat. Zdravotnická sterilní rouška z lékárny, kterou můžete kdykoliv vyměnit, nebo nově respirátor, je proto lepší volbou.
- Změna denní rutiny péče o pokožku - V období nošení roušek by se opravdu nemělo zapomínat na důkladné čištění pleti, a to nejen ráno a večer, ale i přes den - zkrátka dle potřeby.
- Trochu jiná hydratační kosmetika - Neměla by totiž obsahovat žádné oleje, neboť to jenom zvyšuje projevy mastnoty pleti a ano, i riziko výskytu maskné. Pozor: čistící a hlavně hydratační procedury by se měly provádět hned po návratu domů a sundání roušky.
- Nekomedogenní dekorativní kosmetika - Pro pleť bude momentálně nejlepší, vzdáte-li se pro teď používání makeupu a pudru úplně. Pokud se však těchto krycích produktů nechcete či nemůžete vzdát, vybírejte ty, které budou k vaší pokožce co nejšetrnější. Výhodou nekomedogenních prostředků je to, že neucpávají póry a nepřispívají tak k vzniku pupínku a vyrážek.

- Péče o přirozenou ochrannou bariéru pokožky - Kvůli nošení roušky se naše přirozená bariéra postupně „opotřebovává“ a tak je dobré začít používat prostředky s obsahem léčivých a pro pleť posilujících látek jako je kyselina hyaluronová, peptidy, ceramidy a vitamíny jako např. zinek. Pokud po sundání roušky zjistíte, že pleť je silně podrážděná, jemně ji očistěte a pak aplikujte prostředek s panthenolem (pleťová maska EnteFace jej například také obsahuje). V lékárnách seženete také Panthenol ve formě sprejů, který pleť téměř momentálně zklidňuje. Pak teprve pokračujte s aplikací běžných kosmetických prostředků.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 9.6.2021.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/maskne.co-to-je-a-jak-s-tim-bojovat>.