

15 Απριλίου 2021

Δερματολόγοι προειδοποιούν τώρα ότι το υπερβολικά συχνό πλύσιμο των χεριών εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία. Και συστήνουν τη χρήση αντισηπτικού. Αν και οι απόψεις δίστανται...

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



© picture alliance/dpa/C. Klose

Η υγιεινή των χεριών είναι καθοριστική στη μάχη κατά της πανδημίας. Οι απόψεις των δερματολόγων δίστανται ωστόσο για το ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος.



© Imago Images/7aktuell

Προειδοποιούν

Βρέχουμε τα χέρια, τα σαπουνίζουμε για 20 με 30 δευτερόλεπτα, τα ξεπλένουμε και τα σκουπίζουμε.

Ενα χρόνο μετά το ξέσπασμα της πανδημίας σχεδόν όλοι γνωρίζουν πώς πρέπει να πλένουν σωστά τα χέρια για να προστατευθούν από τον κοροναϊό.

Δερματολόγοι όμως προειδοποιούν τώρα ότι το υπερβολικά συχνό πλύσιμο προκαλεί εκζέματα.

«Οι συστάσεις για την υγιεινή των χεριών εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία, όπως είναι η δημιουργία εκζεμάτων στα χέρια», δηλώνει ο εκπρόσωπος της Γερμανικής Δερματολογικής Εταιρίας (DDG) Πέτερ Ελσενερ από την Πανεπιστημιακή Κλινική Ιένας και αντιπροτείνει τη χρήση αντισηπτικών.

Σύμφωνα με τον γερμανό δερματολόγο, σε κλινικές και δερματολογικά ιατρεία καταγράφεται εδώ και ένα χρόνο αύξηση εκζεμάτων στα χέρια. «Για ένα υγιές δέρμα είναι προτιμότερη η χρήση αντισηπτικού», δηλώνει ο Πέτερ Ελσενερ.

Εκζέματα, όπως ξηρότητα, κοκκινίλες και φαγούρα εμφανίζονται κατά κύριο λόγο σε υγειονομικούς, γιατρούς και νοσηλευτές.

Σφυγμομέτρηση σε πάνω από 100 εργαζόμενους της Πανεπιστημιακής Κλινικής του Μονάχου δείχνει ότι το 90% των ερωτηθέντων δήλωσε πως εμφάνισε τέτοια συμπτώματα, τα οποία σχετίζονται με τη συνεχή χρήση σαπουνιού, αντισηπτικών

και κρέμας χεριών από την αρχή της πανδημίας μέχρι σήμερα.



Το υπερβολικό πλύσιμο με σαπούνι μπορεί να προκαλέσει εκζέματα

Κατά την εκτίμηση του Πέτερ Ελσενερ «πολιτικοί λόγοι» ώθησαν τις υγειονομικές αρχές, όταν ξέσπασε η πανδημία, να προτείνουν στον πληθυσμό να πλένει συχνότερα και σχολαστικότερα τα χέρια του.

Όπως και στις μάσκες έτσι και στα αντισηπτικά υπήρχε έλλειψη, συνεχίζει. Προφανώς για αυτόν τον λόγο οι αρμόδιοι δεν μπορούσαν να συστήσουν μόνο τη χρήση αντισηπτικών.

Η Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Ενημέρωσης για Ζητήματα Υγείας επιμένει όμως στη σημασία χρήσης σαπουνιού και γράφει στην ιστοσελίδα της: «Το σαπούνισμα των χεριών είναι πολύ πιο αποδοτικό από το σκέτο νερό, επειδή το σαπούνι απομακρύνει από το δέρμα ακαθαρσίες και μικρόβια».

Ουδέτερο pH και ενυδατική κρέμα

Η υπηρεσία δεν αρνείται ότι το σαπούνισμα ενδέχεται να έχει επιπτώσεις στο δέρμα και σημειώνει: «Δεν αποκλείεται από το συχνό πλύσιμο το δέρμα να ξεραθεί ή να ερεθιστεί». Προφανώς γι' αυτόν τον λόγο η Ομοσπονδιακή Υπηρεσία συστήνει τη χρήση σαπουνιού ή κρεμοσάπουνου με ουδέτερο pH, αλλά και τη χρήση ενυδατικής κρέμας χεριών.

Ο επικεφαλής του ινστιτούτου Υγιεινής του ομίλου Vivantes Κρίστιαν Μπραντ

συμφωνεί ωστόσο με τους δερματολόγους, οι οποίοι επικρίνουν το συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι:

«Είναι λογικό και κατανοητό ότι αυξάνονται τα εκζέματα. Από την άλλη, αν χρησιμοποιεί κάποιος μόνο νερό, δεν θα είναι σε θέση να καθαρίσει το δέρμα του από μικρόβια».

Ο Κρίστιαν Μπραντ προτείνει λοιπόν να αποφεύγεται το «υπερβολικό» πλύσιμο των χεριών, προσθέτοντας ότι είναι απαραίτητο πριν το φαγητό, μετά την τουαλέτα ή αν έχουν λερωθεί πολύ από διάφορες δουλειές».



Τα αντισηπτικά και εκτός σπιτιού
Χρειάζεται μέτρο στο πλύσιμο των χεριών

Ο Πέτερ Ελσερ και ο Κρίστιαν Μπραντ συμφωνούν ότι τα αντισηπτικά είναι προτιμότερα του σαπουνιού. Οι δύο επιστήμονες λένε ότι τα αντισηπτικά είναι εν τέλει «αποτελεσματικότερα, ταχύτερα και πιο φιλικά προς το δέρμα».

Τονίζουν μάλιστα ότι στη μάχη κατά του κοροναϊού, αλλά και άλλων ιών, το πλύσιμο με σαπούνι είναι πάντα υποδεέστερο του αντισηπτικού. Και προφανώς γι' αυτό, λένε, στα νοσοκομεία χρησιμοποιούνται αντισηπτικά.

Για όσους βρίσκονται καθ' οδόν τα αντισηπτικά είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά, λένε ο Πέτερ Ελσερ και ο Κρίστιαν Μπραντ.

Το δέρμα δεν είναι πύλη εισόδου

Υπογραμμίζουν ωστόσο ότι για να προστατευθούμε από τον κοροναϊό δεν είναι απαραίτητο να πλένουμε ή να καθαρίζουμε συνεχώς τα χέρια μας είτε με σαπούνι είτε με αντισηπτικό.

Σημαντικό είναι, δηλώνουν οι δύο επιστήμονες, όταν βρισκόμαστε εκτός σπιτιού να πιάνουμε όσο το δυνατόν λιγότερα πράγματα, να μην ακουμπάμε συνεχώς το πρόσωπο και να μην τρώμε με τα χέρια.

Τονίζουν, τέλος, ότι το δέρμα δεν είναι πύλη εισόδου των ιών στο ανθρώπινο σώμα.

Πηγή: Deutsche Welle, [in.gr](#)