

## Trpíte vyrážkami pod rúškom? Ako bojovať proti „maskné“.

Nasledujúci článok je voľným prekladom článku univerzity Loma Linda (originál v angličtine):

<https://news.llu.edu/health-wellness/suffering-from-breakouts-under-your-mask-how-fight-maskne>

Informácie v ňom môžu byť užitočné hlavne pre tých, ktorí musia nosiť rúško dlhší čas (zamestnanie...) a majú pritom problémy s pokožkou na tvári.

Keďže stále viac krajín po celom svete vyžaduje, aby ľudia nosili rúška na tvári s cieľom znížiť riziko šírenia ochorenia COVID-19, jednotlivci s citlivou pokožkou sa pýtajú, ako bojovať proti podráždeniu pokožky a vzniku akné v dôsledku nosenia rúška.

[Harry Dao, MD, FAAD](#), dermatológ z Loma Linda University Health vysvetľuje, čo „maskné“ (slovo vytvorené spojením anglických výrazov „mask“ a „acne“, ponechali sme ho v upravenej podobe aj v slovenskom preklade) je a ako mu predísť.

Dao hovorí, že maskné nie je nový jav, keďže zdravotníci, ktorí nosia rúško, môžu potvrdiť tento obťažujúci kožný problém, ale teraz sa rozšíril aj medzi širokou verejnosťou.



Obrázok od [Joseph Mucira z Pixabay](#)

### Maskné: Čo to je a prečo vzniká

Lekársky termín pre maskné je „acne mechanica“, je to stav pokožky spôsobený dlhodobým používaním osobných ochranných prostriedkov na tvári. „Nosenie rúška spôsobuje teplo, trenie a prekrytie pokožky v kombinácii s vlhkým prostredím z dýchania, rozprávania alebo potenia, čo vedie k vyhádzaniu sa,“ hovorí Dao. „Póry sa upchajú a môžu vzniknúť vyrážky alebo akné. Okrem toho môžu dlhodobé zakrytie pokožky, teplo a pot spôsobiť, že sa pokožka stane suchou, svrbiacou a citlivou.“

Akné nie je jediný problém s pokožkou u ľudí, ktorí nosia rúško, hovorí Dao. Medzi ďalšie bežné problémy s pleťou, ktoré môžu tiež súvisieť s nosením rúška, patria:

- Alergická kontaktná dermatitída – niektoré vyrobené rúška môžu obsahovať chemikáliu, ktorá spôsobuje alergickú reakciu. Formaldehyd a bronopol možno nájsť v polypropylénových chirurgických rúškach.
- Ružovka – tento problém zhoršuje teplo a stres, nosenie rúška môže zvýšiť začervenanie.
- Seboroická dermatitída – spôsobuje lupanie pokožky, jej zápal a lupiny.
- Folikulitída – keď kvasinky alebo baktérie infikujú vlasové folikuly .

### Ako tomu predchádzať

Dao ponúka šesť tipov na starostlivosť o pleť, ktoré chránia vašu tvár pred podráždením.

1. Najprv si umyte tvár – Používajte jemný čistiaci prostriedok bez vône a oleja a opláchnite tvár vlažnou vodou. „To zabraňuje nečistote a mastnote, aby zostali na povrchu pokožky, čo by

spôsobilo vyhádžanie sa," hovorí Dao. „Vaša tvár by mala byť vždy čistá predtým, ako si nasadíte rúško.“

2. Naneste hydratačný krém – Nielenže to udrží pokožku hydratovanú, ale bude pôsobiť aj ako bariéra medzi tvárou a rúskom, čím sa zníži trenie. Naneste na očistenú tvár pred a po nosení rúška. Dao odporúča použiť hydratačné prípravky, ktoré obsahujú ceramidy, kyselinu hyalurónovú alebo dimetikon, ktoré poskytujú dodatočnú ochranu. Dajte pozor, aby ste sa vyhli vonným látkam okrem iných bežných kontaktných alergénov. Môže si to vyžadovať skúšanie metódou pokus – omyl, kým nájdete správne zloženie pre váš typ pleti.
3. Nepoužívajte mejkap – Používanie mejkapu pod rúskom spôsobuje upchaté póry a vyrážky (podľa [Americkéj akadémie dermatológie](#)). Zvyšky mejkapu tiež znečisťujú vaše rúško.
4. Perte si svoje rúško – Ak máte na sebe bavlnené rúško, [operte](#) ho po každom použití, pretože jeho povrch obsahuje nečistoty a mastnoty, ktoré sa môžu stať živnou pôdou pre baktérie z nosa a úst.
5. Vyberte si čistiaci prostriedok na bielizeň bez vôní – Vône môžu dráždiť vašu pokožku, vynechajte aj zmäkčovadlo tkaniny.
6. Vyvarujte sa prípravkov, ktoré môžu dráždiť – Lieky na starostlivosť o pleť, ktoré obsahujú benzoylperoxid, retinol a kyselinu salicylovú, budú viac dráždivé pre pokožku pod rúskom – buďte opatrní, koľko a čoho používate.

### **Ako liečiť bežné kožné problémy**

Toto môžete urobiť sami doma, aby ste pomohli liečbe niektorých z najčastejších kožných problémov súvisiacich s nosením rúška, hovorí Dao:

1. Akné alebo vyrážky – Do starostlivosti o pleť pred nasadením rúška pridajte ošetrovanie kyselinou glykolovou a jemný „nekomedogénny“ (*s čo najnižším obsahom látok upchávajúcich póry*) hydratačný krém. Presuňte aplikáciu výrobkov na starostlivosť o vašu pleť na čas, keď ste doma a nenosíte rúško. Ak vyrážky, začervenanie alebo opuch stále pretrvávajú, vyhľadajte lekársku pomoc.
2. Suchá pokožka – Pred nasadením rúška naneste na pokožku kvalitný hydratačný krém. Po odstránení rúška, si očistite pokožku a naneste jemné zmäkčovadlo. Bežné, prírodné látky môžu obsahovať alergénne zložky, takže buďte opatrní.

### **Kedy je potrebné vyhľadať lekára**

Ak nevidíte zlepšenie stavu vašej pokožky ani po aplikovaní vyššie spomínaných rád, môže byť potrebné vyhľadať dermatológa, hovorí Dao. Obzvlášť odporúča návštevu lekára, ak spozorujete príznaky infekcie ako je začervenanie a hnisanie. „Správna rutinná starostlivosť o pleť zníži podráždenie a maskné súvisiace s nosením rúška,“ hovorí.