

## Preporuke za prevenciju upale kože šaka u uvjetima pojačanog korištenja kožnih iritansa radi sprječavanja COVID-19 infekcije

**Iritativni kontaktni dermatitis (IKD)** je upala kože koja nastaje nakon kontakta kože s kožnim iritansima, a najčešće se pojavljuje na koži šaka i podlaktica (Slika 1). **Kožni iritansi** je svaki čimbenik koji u dovoljnoj koncentraciji i korišten kroz dovoljno dugo vrijeme može izazvati iritaciju i oštećenja kože. Pandemija COVID-19 virusa zasigurno je doprinijela povećanoj učestalosti IKD uslijed provedbe osnovnih zaštitnih mjera koje imaju iritativni učinak na kožu šaka, a to su učestalo pranje ruku, korištenje antiseptika i dezinficijensa te često i dugotrajno nošenje gumenih rukavica. Posebno izloženi riziku razvoja IKD na radnom mjestu (**profesionalni IKD**) su prvenstveno zdravstveni djelatnici, zatim svi ostali radnici koji u svojem svakodnevnom radu zbog povećanog rizika zaraze COVID-19 imaju obavezu stalne upotrebe mjera prevencije (npr. policija, vatrogasci, radnici u trgovini, prijevozu, uslužnim djelatnostima).

### Najčešći uzroci iritativnog kontaktnog dermatitisa (IKD) su:

- dugotrajni **kontakt kože s vodom**, odnosno „rad u mokrom“, što označava pranje ruku više od 20 puta na dan ili više od 2 sata rada s vodom na dan
- **kemijski kožni iritansi** koji se pojačano upotrebljavaju uslijed prevencije COVID-19 infekcije (različiti antiseptici, dezinficijensi, sapuni i detergentsi)
- **nošenje zaštitnih gumenih rukavica** više od 2 sata kontinuirano tijekom radne smjene

Površinski hidrolipidni sloj kože ima pH vrijednost između 4,5 i 5,5, što je **blago kiselo**. Kemijski kožni iritansi i voda uglavnom imaju **lužnato**

**djelovanje** na kožu te posljedično narušavaju kiseli zaštitni sloj kože što dovodi do iritacije kože i potencijalnog prodora mikroorganizama u kožu.

IKD nastaje **pri nošenju rukavica** zbog:

- znojenja kože ispod rukavica kod dugotrajnog nošenja
- zbog ulaska kemikalije kroz rukavicu (zbog oštećenja rukavice, prodora kemikalije kroz rukavicu uslijed predugog nošenja te prodora kemikalije kroz gornji otvor rukavice zbog nepravilne upotrebe ili neodgovarajuće veličine rukavice)

**Slika 1. Iritativni kontaktni dermatitis kože šaka**



Slika 2. Kako nanositi zaštitnu kremu

**Prevenција i ublažavanje IKD uključuje:**

- prilikom pranja ruku korištenje mlake, a ne vruće vode
- temeljito sušenje kože ruku nakon pranja (najbolje tapkanjem jednokratnim papirnatim ručnicima)
- redovito korištenje neutralne kreme bez boje i mirisa (idealan pH kreme je 5,5 ili 5)
- kremu za ruke dobro utrljati u kožu pravilnim pokretima (Slika 2)
- obratiti pažnju na simbole i oznake upozorenja na etiketama i deklaracijama proizvoda (tzv. piktogrami) koji označavaju moguć iritativni učinak sredstva na kožu (Slika 3)
- u težim slučajevima IKD, losion ili krema za njegu kože može se obilno primijeniti na rukama i prekriti pamučnim rukavicama te ostaviti preko noći u svrhu zacjeljivanja kože



Slika 3. Piktogram koji označava iritativni učinak neke kemikalije na kožu i/ili sluznice



### Preporuke za prevenciju IKD prilikom uporabe zaštitnih rukavica (Slika 4):

- strogo se pridržavati uputa za upotrebu proizvođača rukavica
- informirati se o kemijskom sastavu i otpornosti materijala od kojeg su rukavice načinjene
- ruke trebaju biti čiste i suhe prije stavljanja rukavica
- staviti pamučne rukavice ispod jednokratnih rukavica da upiju znoj
- prije navlačenja rukavica ruke namazati kremom (što smanjuje znojenje kože ispod rukavica, smanjuje odmaščivanje i osigurava hidrataciju površinskog dijela kože)
- oprati ruke vodom nakon korištenja rukavica te ih temeljito osušiti i staviti neutralnu kremu
- idealno je koristiti nitrilne rukavice koje pružaju najveću razinu zaštite kože ruku

Kod najtežih slučajeva IKD koji se pogoršava te se nikakvim mjerama ne može ublažiti, svakako potražiti liječnički savjet.

Detaljnije informacije mogu se naći u tekstu „Osnove zaštite kože na radu“ na sljedećem linku:

[https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2019/12/IMI\\_znanstveni\\_dalekozor\\_web.pdf](https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2019/12/IMI_znanstveni_dalekozor_web.pdf)

Zrinka Franić, dr. med.

Franka Šakić, bacc. med. techn.

Prim.dr.sc. Jelena Macan, dr. med., spec. med. rada i sporta

Jedinica za medicinu rada i okoliša

Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada (IMI), Zagreb

IMI, 2020.

### Slika 4. Savjeti za pravilno korištenje rukavica



Slika 1. Arhiva Jedinice za medicinu rada i okoliša, Slike 2., 3., i 4. preuzete iz: Edukativna brošura: Prevencija kožnih bolesti i ergonomija za frizere. Transnational ESF project „A close shave. Take care of yourself!“ (prijevod: IMI, 2016.)

