**06.04.2020**

**Pielea în vremea COVID-19**

Spălarea regulată şi corectă a mâinilor, precum şi folosirea substanţelor dezinfectante reprezintă modalitatea principală de prevenire a îmbolnăvirii şi transmiterii infecţiei cu SARS-CoV-2.

1. **Efecte locale adverse la persoane fără istoric dermatologic**

Expunerea prelungită la apă, diverşi agenţi fizici şi chimici poate provoca leziuni ale pielii, prin:

* îndepărtarea stratului lipidic de suprafaţă;
* alterarea keratinocitelor şi eliberarea de citokine inflamatorii;
* activarea sistemului imun şi reacţii de hipersensibitate de tip întârziat.

Echivalentul clinic este variabil:

* xeroza cutanată;
* dermatita de contact;
* dermatita alergică de contact (rar).

Prevenţie:

* aplicarea unei creme hidratante de fiecare dată după ce ne spălăm pe mâini sau folosim o substanţă dezinfectantă.
1. **Agravarea leziunilor la persoanele cu patologie dermatologică preexistentă**

Ce recomandări facem pacienţilor cu eczemă?

* să se spele cu apă caldă, nu fierbinte (potenţial de agravare);
* să folosească săpunuri speciale pentru pielea sensibilă;
* să se usuce prin mişcări de ştergere blândă, nu prin frecare;
* să folosească substanţele dezinfectante recomandate (cu min. 60% alcool) numai atunci când nu exista condiţii pentru spălarea mâinilor şi să aleagă acele produse care au înglobate în formulă şi substanţe hidratante/emoliente;
* indiferent dacă se spală cu apă şi săpun sau folosesc un dezinfectant, să aplice imediat după aceea o cremă hidratantă pe întreaga suprafaţă a mâinilor;
* dacă apar exacerbări ale unei eczeme mai vechi, să aplice în mod regulat un antiinflamator topic, conform recomandărilor anterioare;
* să poarte întotdeauna mănuşi atunci când utilizează dezinfectanţi de suprafeţe, dar să evite purtarea îndelungată a acestora deoarece favorizează transpiraţia, iar umezeala agravează leziunile preexistente; mănuşile trebuie aplicate numai pe pielea uscată şi schimbate periodic.

Bine de ştiut:

* pentru prevenirea xerozei, cremele grase şi unguentele (de tipul vaselinei, de ex.) sunt superioare loţiunilor;
* pentru reducerea riscului de sensibilizare se recomandă utilizarea unor produse hipoalergenice (fără adaos de parfum, de ex.);
* pentru întărirea rolului de barieră sunt de preferat asocierile dintre emoliente şi produsele cu ingrediente ocluzive.

**IMPORTANT!**

**În contextul epidemiologic actual, atât persoanele fără istoric dermatologic, dar cu reacţii locale adverse, cât şi cele cu patologie dermatologică preexistenta trebuie să respecte întocmai regulile de igienă în vigoare!**

**Mic dicţionar de ingrediente ale produselor dermato-cosmetice:**

* ingredientele umectante au capacitatea de a atrage şi reţine apă: glicerina, zaharuri, proteine, aminoacizi, elastina, colagen, uree s.a.
* ingredientele emoliente acţionează prin înmuierea şi netezirea scuamelor pielii: dimeticon, ciclometicon, uleiuri vegetale şi minerale, alcooli, vaselină, acizi, polietilen glicol, lanolina s.a.;
* ingredientele ocluzive formează la suprafaţa pielii un strat protector care opreşte evaporarea apei: acizi graşi (stearic, linoleic), alcooli, ceară, propilen glicol, steroli, fosfolipide, vaselină.

Dermato-cosmeticele pot conţine ingrediente care să confere toate cele trei proprietăţi.

**Sfatul specialistului: Conf. Dr. Cătălin Popescu (Spitalul Clinic Colentina)**:

*Prevenirea infecției cu SARS-Cov2 presupune, printre altele, o igienă riguroasă a mâinilor. Personalul medical, suplimentar expus, trebuie să se spele foarte des și foarte atent pe mâini. Acest lucru previne transmiterea virală, dar are ca potențiale efecte adverse: 1. xeroza (uscăciunea pielii) şi 2. dermatită iritativă a mâinilor.*

*Ambele sunt mult mai frecvent întâlnite pe fața dorsală a mâinilor (fața palmară are stratul cornos mai gros și este mai rezistentă).*

*Xeroza (uscăciunea) este consecința utilizării frecvente a săpunului. Dacă sunt folosite și dezinfectante pe bază de alcool, xeroza se agravează mai ușor.*

*Netratată, xeroza favorizează producerea de microfisuri în structura epidermului și crește riscul dermatitelor iritative de contact.*

*În plus, xeroza severă face pielea mai vulnerabilă la infecții.*

*Tratament:*

*1.     Folosirea foarte consecventă și foarte frecventă a unei creme hidratante. Sunt de preferat cremele cât mai simple, fără parfumuri, fără extrase din plante, întrucât acești aditivi pot favoriza reacții alergice de contact și nu sunt utili pentru tratarea xerozei.*

*2.     În caz de inflamație semnificativă, pe lângă folosirea cremelor hidratante, se recomandă folosirea de dermatocorticoizi de potență moderată.*

Referinţe bibliografice:

<https://nationaleczema.org/ate-covid-19/>

<https://community.aafa.org/blog/eczema-wash-hands-coronavirus-covid19-prevention>

<https://eczema.org/blog/advice-on-coronavirus-covid-19-for-people-with-eczema/>

<https://www.cureus.com/articles/29917-frequent-hand-washing-for-covid-19-prevention-can-cause-hand-dermatitis-management-tips>

[https://www.sitemedical.ro/content/ghid-de-utilizare-corect%C4%83-preparatelor-emoliente-%C5%9Fi-hidratante#ghid\_de\_utilizare\_corecta\_a\_produselor\_emoliente\_si\_hidratante](https://www.sitemedical.ro/content/ghid-de-utilizare-corect%C4%83-preparatelor-emoliente-%C5%9Fi-hidratante%22%20%5Cl%20%22ghid_de_utilizare_corecta_a_produselor_emoliente_si_hidratante)