

RUCE, ACH TY MOJE RUCE ...

ĀČEtrtek, 25 Āerven 2020

KromĀ ġ oĀĀ- jsem po otci zdĀ ġdila taky choulostivou kĀĀ ġi na rukĀġch. NaĀġtĀġstĀ- se to projevilo aĀġ pĀġmed ĀġtyĀġicĀġ-tl jsem ruce neĀġjetĀġmila v domnĀġnĀ-, Āġe je mĀġm odolnĀġġ, po mĀġmĀġ. Nikdy jsem nepouĀġġĀ-vala rukavice, ani pĀġmi ĀġiĀġ starĀġ malty, ani pĀġmi ĀġmĀġ-zkovĀġnĀ- babek na chmelu, natoĀġġ pĀġmi ĀġklidovĀġġch pracĀġch. Nikdy jsem nekrĀġmovala. PĀġle to naĀġtĀġstĀ- platĀġ- poĀġġġd, mohla bych se mĀġt ġ jelenem a bylo by to v pohodĀġ. Ale ruce ne, kdepak.

MyslĀġ- m, Āġe mi je jednou v noci, spĀġ- m totiĀġġ strĀġnĀġ tvrdĀġ, uĀġmĀġ-zli a amputovali mi ruce nĀġkoho jinĀġho. Jako aby nemyslela, Āġe budu furt jen zdravĀġ a bez potĀġġġġ-. Jako kdyĀġġ stĀġelĀġ-, snad ze dne na den, tu ĀġervenĀġġ svĀġdivĀġġ f prasklina pĀġjĀġ-cĀġ- jak Āġert. ZaĀġala jsem Āġġlutou indulonou v domnĀġnĀ-, Āġe jinĀġġ krĀġm na ruce snad ani neexistuje. InĀġ jsem zaĀġġnala, protoĀġġe jsem na nĀġ- vyrostla, u nĀġs doma se jinĀġġ krĀġm nevyskytoval, fasovala jsem ji na hory, k moĀġm krĀġmovali jsme s nĀġ- boty... Āġervenou promĀġġġovĀġ, Āġġlutou bĀġhem dne, kdyĀġġ jsem potĀġmebovala namazat, ale ne z. Na prevenci pro toho, kdo nemĀġ problĀġmy, nebo na udrĀġovacĀġ- reĀġġim u zalĀġġenĀġġch je asi dobrĀġ, ale na akutnĀġ- problĀġmy to nestaġilo.

Hehe, dneska bych se poradenstvĀġ- m pĀġmes ruce mohla Āġivit. Trvalo tĀġmi roky, neĀġġ mi doĀġilo, Āġe moĀġnĀġ jde o problĀġ zĀġsahu IĀġkaĀġme - smĀġte se, ale mĀġ vĀġġnĀġ- nenapadlo, Āġe by to mohla bĀġt nĀġco pro koĀġnĀġ- ho IĀġkaĀġme, Āġġ ekzĀġm, alergie...

TakĀġe nejdĀġmĀġ- v nĀġġi milĀġġ praktik, kam se chodĀġ- m oĀġkovat proti chĀġmpce. Zeptal se, jestli je to poprvĀġ, nebo to trvĀġ dobu. JistĀġġ delĀġġ- dobu, nikdy nechodĀġ- m hned, jsem ten samotĀġġitel, co se snaĀġġ- si nejdĀġmĀġ- v pomoci sĀġim. V tĀġdobĀġġ jsem uĀġġ za krĀġmy na ruce utrĀġcela stovky ba tisĀġce. Dal mi mastiĀġku na zmĀġrnĀġnĀġ- akutnĀġch potĀġġġġ- pĀġmed sebou pĀġr jednĀġnĀġ- a potĀġmebovala ruce jak z alabastru. A doporuĀġenku na koĀġnĀġ-. Na koĀġnĀġ-, kam mne vyslaġ objednĀġvalo, ale jĀġ musela fungovat, takĀġe jsem si pomĀġhala jako obvykle, a tak, kdyĀġġ jsem pĀġmĀġila na Āġadu, byly z ruĀġġky v kondici. Doktorka krĀġila rameny, a Āġe mĀġm pĀġmġ-t, aĀġġ bude akutnĀġ- potĀġġġ. MezitĀġ- m jsem se zaĀġala zajĀġ- mat, poptĀġvat, zjistila jsem, Āġe snad co ĀġlovĀġk, to koĀġnĀġ- potĀġġġe. PostupnĀġġ jsem se pracovala ke "svĀġ" koĀġnĀġ- IĀġkaĀġme. Doktorka se vyptala podrobnĀġġ a prĀġġġ Āġm maĀġġete. Vyjmenovala jsem vĀġġġ jsem postupnĀġġ svĀġ ruce oblaġġovala.

ĀġNo, vy uĀġġ jste vyzkouġjela vĀġġnĀġ, vĀġechno, co je volnĀġ k mĀġnĀġ-Āġġ. VĀġechno ne, ale o tom jsem zatĀġ- m nevĀġġla. A tak jsem dostala dalĀġġ- mazĀġnĀġ-, kontrola za mĀġsġc a za domĀġcĀġ- Āġ zapisovat, kdy jsou ruce ok, kdy ne, a co jsem dĀġlala, Āġe se jim to nelĀġ- bilo. Zjistily jsme, Āġe jim nedĀġġġ dobĀġme prach, saġġnĀġ- na zboĀġġ- v supermarketech (nevĀġ- m, zda je to nĀġġ- m, co obsahujĀġ- obaly, nebo prachem, po pĀġr minutĀġch dĀġvĀġnĀġ- zboĀġġ- do koĀġġ- ku zaĀġnou ruce svĀġġit, a pokud nejsou v dobrĀġ kondici, tak i praskat), na syrovĀġ brambory a cibule, chlad, hodnĀġ chlorovanġġ voda a stres. V jednĀġ nejhorĀġġ- fĀġzi jsem mĀġla ruce olepenĀġ nĀġplastmi a bez rukavic dĀġlalo potĀġġġ ġ listovĀġnĀġ- Āġasopisem.

Tehdy jsem dostala mast s kortikoidy, zabrala do dvou dnĀġ- a bĀġhem tĀġdne byly ruĀġġky vĀġstavnĀġ-. Ale kortikoidy..? Nechala jsem si je v zĀġloze, kdyby bylo zle. Ale kdyĀġġ uĀġġ vĀġ- m, jak na nĀġ, ruce zlobivĀġġ, naĀġila jsem si systĀġm a pĀġmġ- kterĀġ fungujĀġ-.

Prevence - nosĀġ- m rukavice. PĀġmes IĀġto naĀġtĀġstĀġ- ruce bĀġvĀġ- v klidu, asi dĀġġ kĀġġi dobĀġme slunĀġ-Āġko a pĀġmġ- nemusĀġ- m hĀġġkovat letnĀġ- rukaviĀġky. V chladnĀġm obdobĀġ-, to znamenĀġġ pĀġl roku, nosĀġ- m rukavice venku jako ochrana pĀġmed chladem, jinde jako ochrana pĀġmed kontaktem s tĀġ- m, co rukĀġm nedĀġġġġ dobĀġme.

TakĀġe na nĀġkup v obġoĀġġku, pĀġmi tankovĀġnĀġ- do auta, pĀġmi pochĀġzkĀġch po Āġġm adech, na poĀġtu apod., prostĀġġ ta prach, ĀġpĀġna nebo vĀġci osahanĀġ lidmi (kliky, madlo nĀġkupnĀġ- ho vozĀġku). Na domĀġcĀġ- mokrĀġ prĀġce, vĀġetnĀġġ loupĀġġ brambor, pouĀġġ- vĀġim tenĀġġ zdravotnickĀġ rukavice, kupuju je v IĀġkĀġnĀġ, celou krabici, mĀġm ji ve skĀġġġce pod kuch dĀġmezem.

Na suchĀġ prĀġce, jako pĀġmesazovĀġnĀġ- kytek, zatĀġpĀġnĀġ- v rġbu, vyklĀġ- zenĀġ- vĀġcĀġ- apod., IĀġtkovĀġ pracovnĀġ- rukavice. vĀġ- m, Āġe budu vĀġ- c v kontaktu s prachem, tĀġmġba pĀġmi Āġklidu knihovny, tĀġġdĀġnĀġ- starĀġġch papĀġ- rĀġ apod., tak si ber IĀġtkovĀġ rukavice, Āġasto je mĀġnĀġ- m, a do nich si ruce namaġġu.

MaĀġġu. Kdo maĀġġe, ten jede, tak maĀġġu fest. Doma mĀġm u vĀġech umyvadel pumpiĀġku s krĀġmem, po umytĀġ- poĀġmġġdr namazat. NaĀġtĀġstĀġ- doma nemĀġme chlorovanou vodu. V kanclu ano, tam maĀġġu vĀġ- c, ĀġastĀġji. V kabelce nosĀġ- m poĀġmġġ s krĀġmem na ruce. NejlepĀġġ- je pro mne loccitaine na ruce s 20% obsahem bambuckĀġho mĀġsla. Na noĀġnĀġ- stolku mĀġġ krĀġm od stejnĀġho vĀġġrobce s 25% obsahem bambuckĀġho mĀġsla, tĀġ- m si ruce natĀġm u na noc. JemnĀġġ vonĀġ- a rychle se vstĀġebĀġ. KdyĀġġ mĀġm pocit vysuġġenĀġġch rukou, namaġġu si tlustou vrstvu a natĀġġnu bavlnĀġnĀġġ rukavice.

No a kdyĀġġ ta prevence nestaġġ- a objevĀġ- se svĀġdivĀġġ skvrna, prasklina apod.?

MarihuanovĀġġ mast. Āġġinkuje rychle. Je to pĀġmġ- rodnĀġ-, funkĀġnĀġ-, levnĀġ, bez vedlejĀġġch ĀġġinkĀġ-, takĀġe pro mĀġġ le kortikoidy.