

ROUÁ KOVÁ%o PRÁ®Á VIHÝ

ÁĀEtrtek, 10 zÁĀ™Á- 2020

JakÁĀkoli pleÁĀ pod rouÁĀkou se stÁĀvÁĀ postupnÁĀ vÁ-ce a vÁ-ce citlivou. Dnes jiÁĀ nikdo nepochybuje o tom, ÁĀe dlouhodobÁĀ rouÁĀjek mÁĀÁe zpÁĀsobovat nejrÁĀznÁĀjÁĀ- koÁĀnÁ- problÁĀmy. Teplo, vlhkost zpÁĀsobenÁĀ kapÁĀnkami, ale i pÁĀ mohou vÁĀst k rozkladu struktury pokoÁĀky a zpÁĀsobovat jejÁĀ- podrÁĀÁĀdÁĀnÁ-, vznik nejrÁĀznÁĀjÁĀ-ch lÁĀzÁ- ÁĀi aknÁĀznÁĀ pupÁĀnkÁĀ.

TakÁĀe,
aby nÁĀs rouÁĀka sprÁĀvnÁĀ
chrÁĀnila bez neÁĀĀdoucÁĀ-ho pÁĀsobenÁĀ- na pokoÁĀku, je nutno dodrÁĀovat zÁĀkladnÁĀ-
pravidla: pleÁĀ by mÁĀla bÁĀt pÁĀmed nasazenÁĀ-m rouÁĀky ÁĀistÁĀĀ, bez
potu a nadmÁĀrnÁĀ vlhkosti, niÁĀ-m neoÁĀjetÁĀ™ovanÁĀĀ, tedy ÁĀĀĀdnÁĀ krÁĀmy atd.

RovnÁĀÁĀ
vÁĀtÁĀ- pÁĀilnutÁĀ- rouÁĀky k pokoÁĀce, napÁĀ™Á-klad z dÁĀvodu nevyhovujÁĀ-cĀ- velikosti
rouÁĀky nebo pÁĀliÁĀnÁĀho utaÁĀenÁĀ-, mÁĀÁe po urÁĀitÁĀ dobÁĀ vyvolat podrÁĀÁĀdÁĀnÁ- pokoÁĀky.
IdeÁĀlnÁĀ by mÁĀla bÁĀt v oblasti ulÁĀst malÁĀ½ prostor mezi rouÁĀkou a rty.

JednorÁĀzovÁĀ chirurgickÁĀ rouÁĀky majÁĀ- ÁĀasto
drsnÁĀjÁĀ- strukturu, tudÁĀÁĀ mohou citlivou pleÁĀ obliÁĀeje podrÁĀÁĀdit jen samotnÁĀ½m
tÁĀenÁĀ-m. KdyÁĀ se navÁĀc na podrÁĀÁĀdÁĀnou pleÁĀ dostanou i mikroby z rouÁĀky, mÁĀÁe si
jedinec zadÁĀlat na pÁĀĀĀdnÁĀ½ problÁĀm.

LÁĀtkovÁĀ rouÁĀky vlastnÁĀ- vÁĀ½roby mohou mÁĀ-t mÁĀkÁĀ-
strukturu, stÁĀle ale mohou pleÁĀ vysuÁĀovat a drÁĀÁĀdit, protoÁĀe bavlnÁĀnÁĀ; vlÁĀkna
absorbujÁĀ- pÁĀmirozenÁĀ½ maz. Pokud navÁĀc pÁĀmi pranÁĀ- rouÁĀjek pouÁĀÁĀ-vÁĀte avivÁĀĀ, mÁĀÁe
dojÁĀ-t pÁĀmi kontaktu rouÁĀky s pletÁĀ- takÁĀ k ucpÁĀvÁĀnÁĀ- pÁĀrÁĀ. K tomu mÁĀÁe dojÁĀ-t ale i
v dÁĀsledku zbytkÁĀ pracÁĀch prostÁĀmedkÁĀ.

NoÁĀjenÁĀ- rouÁĀky bohuÁĀel mÁĀÁe zhorÁĀjit naprosto
kaÁĀdou pleÁĀ se sklonem k aknÁĀ. Je to dÁĀjno zejmÁĀna zVÁĀĀĀenou potivostÁĀ- v oblasti
pod rouÁĀkou. Lidem s citlivou pokoÁĀkou rouÁĀka jeÁĀtÁĀ vÁĀce vysouÁĀĀ- pokoÁĀku a
zpÁĀsobuje zarudnutÁĀ- pleti pod nÁĀ-. PleÁĀ potÁĀ mÁĀÁe zaÁĀt svÁĀdit a mÁĀÁe se na nÁĀ-
objevit ÁĀupinatÁĀ vyrÁĀÁĀka podobnÁĀ ekzÁĀmu. Je to zpÁĀsobeno i tÁĀ-m, ÁĀe pleÁĀ
absorbuje neznÁĀmÁĀ chemikÁĀlie a mikroby.

PÁĀmi dlouhodobÁĀm noÁĀjenÁĀ- rouÁĀky tak svÁĀ pleti
dopÁĀejte nÁĀkolikrÁĀt za den studenÁĀ½ obklad, kterÁĀ½ minimalizuje otok a takÁĀ
zklidnÁĀ- zÁĀnÁĀt.

Pokud
nejmÁĀnÁĀ jednu hodinu nebudete nasazovat rouÁĀku, oÁĀjetÁĀ™ete pleÁĀ lehkÁĀ½m dennÁĀ-m krÁĀmem.
ZvÁĀĀĀenou pozornost je nezbytnÁĀ vÁĀnovat mÁĀ-stÁĀm, kde okraje rouÁĀky nalÁĀhajÁĀ- na
pokoÁĀku. DOTAZ: - jak jste na tom ve vztahu "vy a rouÁĀka"? - pouÁĀÁĀ-vÁĀte kaÁĀdÁĀ½ den novou, pÁĀ™ÁĀ-padnÁĀ kaÁĀdÁĀ
je doporuÁĀovÁĀino? - perete, vyvÁĀĀ™Á-te, ÁĀehlÁĀ-te (svoje rouÁĀky)?

d@niela