



Dott.ssa Paola Giorgi  
Medico Chirurgo  
Spec. in Dermatologia e Malattie Veneree

## LE MANI AL TEMPO DEL COVID19

E' una dura battaglia quella che stiamo combattendo contro il coronavirus ed è difficile, in un momento come questo, pensare alla nostra pelle. Uno dei primi consigli che ci viene dato per cercare di prevenire e contenere l'infezione, è quello di lavarsi le mani con acqua e sapone oppure utilizzare un gel a base alcolica.

Ed è una regola da seguire assolutamente.

### Ma cosa succede alla pelle delle nostre mani?

Il contatto frequente con acqua, sapone, disinfettanti come l'alcool può facilmente danneggiare il film idrolipidico cioè quella "pellicola" costituita da sebo e sudore che difende la pelle dalle aggressioni esterne e impedisce l'eccessiva perdita di acqua dall'interno.

A livello delle mani, questo film ha una composizione diversa (il sebo è sostituito da grassi di origine cutanea perché qui mancano le ghiandole che lo producono) ed è meno protettivo.

I lavaggi troppo frequenti, il contatto con detergenti e con molti altri prodotti che usiamo nella nostra vita quotidiana possono così favorire un'eccessiva perdita di acqua con disidratazione e secchezza. Le mani appaiono ruvide come carta vetrata, rugose, con squame a volte screpolate. La pelle è arida, sottile, fragile, causa una fastidiosa sensazione di tensione e si impiglia ai fili di vestiti e calze. Se il contatto si prolunga e la pelle è costituzionalmente delicata può comparire una **Dermatite da Contatto Irritativa (D.I.C.)** che si manifesta con arrossamento, lieve gonfiore, raramente vescicole con bruciore e prurito.

Di solito la D.I.C. inizia a livello del palmo per poi diffondere anche al dorso della mano, soprattutto di quella dominante (quella che viene usata di più) ma non si estende oltre i polsi.

Nelle forme più severe compaiono fissurazioni e ragadi, cioè micro tagli ai polpastrelli, attorno alle unghie ma anche sulle nocche che causano dolore, a volte sanguinano e rendono difficile svolgere le normali attività manuali.

La D.I.C. può colpire molti soggetti perché non è legata ad una allergia cioè ad una predisposizione individuale, ma è dovuta al *danno diretto prodotto da queste sostanze*.

Quanto più il tempo di contatto si prolunga, tanto più è facile la sua insorgenza. La D.I.C. può però favorire la comparsa di una dermatite allergica in alcuni soggetti.

**Qualche consiglio per proteggere le nostre mani** in questo periodo in cui il lavarsi le mani spesso costituisce un'assoluta necessità.

1. Utilizzare un detergente poco aggressivo, meglio se liquido, a Ph acido o neutro (oggi sono in commercio dei SYNDET, detergenti sintetici, molto più delicati dei classici saponi, a cui possono essere aggiunte sia sostanze leggermente disinfettanti che prodotti idratanti e lenitivi).
2. Sciacquarsi e asciugarsi molto bene le mani. Non usare acqua troppo calda e non abusare dei gel alcolici.
3. Non lavarsi le mani con detergenti destinati ad altri usi (ad esempio il sapone da bucato, il classico sapone di Marsiglia è molto aggressivo a differenza di quello che si crede).



Dott.ssa Paola Giorgi  
Medico Chirurgo  
Spec. in Dermatologia e Malattie Veneree

4. Quando si devono usare detergenti per le pulizie domestiche (per i piatti oi pavimenti), candeggina, ammoniaca o solventi (acetone o trielina) meglio proteggersi con i guanti.
5. Applicare più volte al giorno, quando è possibile, o almeno la sera, una crema idratante (a base di urea) o una crema emolliente (ricca di oli pregiati: di jojoba, mandorle dolci, burro di karitè, ...) che rigenerano la barriera difensiva della pelle e ripristinano la normale idratazione ed elasticità.

In questo modo, con pochi accorgimenti e senza rinunciare alla regola numero uno nella lotta al COVID19, potremo dire che il nostro benessere comincia dalle mani.