

ROUÁ KOVÁ%o PRÁ®Á VIHÝ

ÁĀEtrtek, 10 zÁĀiÁ™Á- 2020

JakÁĀkoli pleÁŷ pod rouÁĀkou se stÁĀvÁĀ postupnÁĀ vÁ-ce a vÁ-ce citlivou. Dnes jiÁĀ nikdo nepochybuje o tom, ÁĀe dlouhodobnoÁĀenÁ- rouÁĀjek mÁ-ÁĀe zpÁ-sobovat nejřÁ-znÁĀjÁĀ- koÁĀnÁ- problÁĀomy. Teplo, vlhkost zpÁ-sobenÁĀ kapÁĀnkami, ale i p mohou vÁĀst k rozkladu struktury pokoÁĀky a zpÁ-sobovat jejÁ- podrÁĀĀdÁĀnÁ-, vznik nejřÁ-znÁĀjÁĀ-ch lÁĀzÁ- ÁĀi aknÁĀzn pupÁ-nkÁĀ.

TakÁĀe,
aby nÁĀs rouÁĀka sprÁĀvnÁĀ
chrÁĀnila bez neÁĀĀdoucÁĀ-ho pÁ-sobenÁ- na pokoÁĀku, je nutno dodrÁĀovat zÁĀkladnÁ-
pravidla: pleÁŷ by mÁĀla bÁĀt pÁ™ed nasazenÁ-m rouÁĀky ÁĀistÁĀ, bez
potu a nadmÁĀrnÁĀ vlhkosti, niÁĀ-m neoÁĀjetÁ™ovanÁĀ, tedy ÁĀĀdnÁĀ krÁĀmy atd.

RovnÁĀĀĀ
vÁĀtÁĀ- pÁ™ilnutÁ- rouÁĀky k pokoÁĀce, napÁ™Ā-klad z dÁĀvodu nevyhovujÁĀ-cĀ- velikosti
rouÁĀky nebo pÁ™Ā-liÁĀnÁĀho utaÁĀenÁ-, mÁ-ÁĀe po urÁĀitÁĀ dobÁĀ vyvolat podrÁĀĀdÁĀnÁ- pokoÁĀky.
IdeÁĀlnÁĀ by mÁĀl bÁĀt v oblasti ulĀst malÁĀĀ prostor mezi rouÁĀkou a rty.

JednorÁĀzovÁĀ chirurgickÁĀ rouÁĀky majÁ- ÁĀasto
drsnÁĀjÁĀ- strukturu, tudÁĀ-ÁĀe mohou citlivou pleÁŷ obliÁĀeje podrÁĀĀdit jen samotnÁĀĀm
tÁ™enÁ-m. KdyÁĀ se navÁ-c na podrÁĀĀdÁĀnou pleÁŷ dostanou i mikroby z rouÁĀky, mÁ-ÁĀe si
jedinec zadÁĀlat na poÁ™ĀĀdnÁĀĀ problÁĀm.

LÁĀtkovÁĀ rouÁĀky vlastnÁ- vÁĀroby mohou mÁ-t mÁĀkĀĀ-
strukturu, stÁĀle ale mohou pleÁŷ vysuÁĀovat a drÁĀĀdit, protoÁĀe bavlnÁĀ, vlÁĀkna
absorbujÁ- pÁ™irozenÁĀĀ maz. Pokud navÁ-c pÁ™i pranÁ- rouÁĀjek pouÁĀĀ-vÁĀte avivÁĀĀ, mÁ-ÁĀe
dojÁ-t pÁ™i kontaktu rouÁĀky s pletÁ- takÁĀ k ucpÁĀjĀnÁ- pÁĀrÁĀ. K tomu mÁ-ÁĀe dojÁ-t ale i
v dÁĀsledku zbytkĀĀ pracÁĀch prostÁ™edkĀĀ.

NoÁĀenÁ- rouÁĀky bohuÁĀel mÁ-ÁĀe zhorÁĀit naprosto
kaĀĀdou pleÁŷ se sklonem k aknÁĀ. Je to dÁĀno zejmÁĀna zVĀĀĀenou potivostÁ- v oblasti
pod rouÁĀkou. Lidem s citlivou pokoÁĀkou rouÁĀka jeÁĀtĀĀ vÁ-ce vysouÁĀĀ- pokoÁĀku a
zpÁ-sobuje zarudnutÁ- pleti pod nÁĀ-. PleÁŷ potÁĀ mÁ-ÁĀe zaÁĀt svÁĀdit a mÁ-ÁĀe se na nÁĀ-
objevit ÁĀupinatÁĀ vyrÁĀĀka podobnÁĀ ekzÁĀmu. Je to zpÁ-sobeno i tĀĀ-m, ÁĀe pleÁŷ
absorbuje neznÁĀmÁĀ chemikÁĀlie a mikroby.

PÁ™i dlouhodobÁĀm noÁĀenÁ- rouÁĀky tak svÁĀ pleti
dopÁ™ejte nÁĀkolikrÁĀt za den studenÁĀĀ obklad, kterÁĀĀ minimalizuje otok a takÁĀ
zklidnÁ- zÁĀnÁĀt.

Pokud
nejmÁĀnÁĀ jednu hodinu nebudete nasazovat rouÁĀku, oÁĀjetÁ™ete pleÁŷ lehkÁĀĀm dennÁ-m krÁĀmem.
ZvÁĀĀenou pozornost je nezbytnÁĀ vÁĀnovat mÁ-stÁĀm, kde okraje rouÁĀky nalÁĀhajÁ- na
pokoÁĀku. DOTAZ: - jak jste na tom ve vztahu "vy a rouÁĀka"? - pouÁĀĀ-vÁĀte kaĀĀdĀĀĀ den novou, pÁ™Ā-padnÁĀ kaĀĀdĀĀ
je doporuÁĀovÁĀino? - perete, vyvÁĀĀ-te, ÁĀehlÁ-te (svoje rouÁĀky)?

d@niela