

Rankų priežiūra. Praktiniai specialistų patarimai

Rankos – vizitine žmogaus kortelė. Pažvelgus į jas galima vertinti žmogaus sveikatos būklę, amžių ir netgi gyvenimo būdą. Permainingi orai, šaltis, žvarbus vėjas, sausas patalpų oras, įvairios cheminės medžiagos, o ypač dezinfekcinės priemonės, kurios šiuo metu yra **BŪTINOS**, alina mūsų rankų odą. Oda sausėja, skilinėja, rausta, tampa šiurkšti, atsiranda įtrūkimų. Šiuo metu reikia stengtis prižiūrėti rankų odą, naudoti maitinančius ją kremus, prieš tai **pasitarus su gydytoju ar vaistininku**. Rankų kremus reikia rinktis pagal kremo sudėtį ir atsižvelgti į tai, kokia jūsų rankų odos būklė. Skirtingos kremuose esančios sudėtinės dalys, turi savo poveikį: kokosų, avokadų aliejai švelnina odą, arbatmedžio saugo nuo uždegimų, kolagenas išlaiko odos drėgmę, elastinas suteikia odai elastingumo ir stangrumo, alijošius greitina žaizdų gijimą, kremai, kurių sudėtyje yra ramunėlių, medetkų ekstrakto - ramina odą. Jei rankų oda sugrubo, galima namuose pasigaminti specialią kaukę rankoms: santykiu 1:4 sumaišykite šaltalankio aliejaus su kitu augaliniu aliejumi (kokoso, alyvuogių), gautu mišiniu patepkite rankas, užsimaukite medvilnines pirštines ir 30 minučių ar iki valandos palaikykite. Kitas receptas – virtą bulvę sutrinkite, sumaišykite su 2 valgomaisiais šaukštais alyvuogių aliejaus, gauta mase ištepkite rankas, užsimaukite plastikines pirštines ar apvyniokite plastikiniu maišeliu, šiltai apriškite ir palaikykite 15 minučių, po to rankas reiktų nuplauti šiltu vandeniu. Rekomenduojama atlikti ir rankų odos šveitimą namuose, naudojami kavos tirščiai ar grietinė sumaišyta su jūros druska. Saugokime ir tinkamai prižiūrėkime savo rankų odą.

Parafino vonelės rankoms – tai puiki pagalba išsausėjusiai, pavargusiai, skilinėjančiai rankų odai bei veiksminga gydymo priemonė esant rankų skausmui, sąnarių sąstingiumi. Parafino vonelių poveikis – veikiant šilumai praplečiamos kraujagyslės, pagerėja kraujotaka, limfotaka, suaktyvinamas toksinų pašalinimas, atpalaiduojami raumenys, todėl sumažėja raumenų sustingimas ir spazmai. Tai procedūra, kurios metu rankos panardinamos į skystą kraštą parafiną, kuris išlydomas specialiose vonelėse. Karšto parafino išorinis sluoksnis greitai sustingsta, tačiau jo vidus išlieka skystas ir šiltas. Kadangi parafinas yra mažai pralaidus šilumai, tai ją skleidžia pamažu dėl ko nebūna nudegimų. Parafino vonelės gali būti taikomos tiek rankoms, tiek ir kojoms. Procedūrą rekomenduojama atlikti du kartus per savaitę, darant dviejų savačių pertrauką. **Gydymo tikslu atliekant parafino procedūras rekomenduojama prieš tai pasitarti su gydytoju**. Ši procedūra veikia raminančiai, padeda sumažinti įtampą bei skausmą. Parafino procedūras galima skirti esant reumatoidiniam artritui, nugaros ar raumenų skausmams, sergant bronchų astma, plaučių uždegimu ir kita.

Rekomenduojama taikyti vaikams, kuriuos kamuoja stiprus kosulys, parafino aplikacijos dedamos ant nugaros ar padų – sumažina kosulį. Parafino aplikacijos taikomos gydant būkles po įvairių traumų, sausgyslių patempimų, kaulų lūžių, neuralgijų, esant sąnarių ligoms. Esant raumenų įtampai, sąnarių kontraktūroms parafino aplikacijos procedūrą rekomenduojama taikyti prieš atliekant gydomuosius pratimus. Parafino aplikacijos nerekomenduojamos: esant polinkiui kraujuoti, venų varikozei, karščiavimui, gerybiniais ir piktybiniais navikams, infekcinių ligų metu, esant kitoms ūmioms būklėms, atviroms žaizdoms, širdies nepakankamumui, ūmioms, sunkiai kontroliuojamoms širdies ir kraujagyslių sistemos ligoms.

Norėdami atlikti parafino aplikacijos procedūrą namuose, reikiamų priemonių galite įsigyti vaistinėje. Rekomendacijos procedūros atlikimui: paimti puodą su vandeniu, jį užvirti, ant jo uždėti puodą su parafinu ir lydyti, kol pasidarys skystas parafinas, tuomet jį pilti ant klijuotės, patalpintos kokioje nors keturkampėje dėžutėje, kad gautųsi keturkampis lakštas 1–1,5 cm storio. Lakštą vėsinti apie 30 min., išimti iš dėžutės ir dėti ant skaudamos ar įtemptos kūno vietos, tada ją šiltai apkloti, aplikacijos trukmė iki 30 minučių. Gydomo kursas rekomenduojamas iki 10 procedūrų, prieš atliekant rekomenduojama pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyriaus informacija