

KUI KÜLM TEEB KÄED KATKI

Paljud kurdavad talvel, et nende käed on justkui ümber vahetatud. Suvel ilusad ja siledad, talvel punetavad, kuivad, kortsulised, lõhedega.

Kahjustatud nahka tuleb ravida, kuid sellest tähtsamgi on hädasid ennetada. Külmpääseb hõlpsasti liiga tege-ma niisketele kätele, samuti muutuvad käed kemikaalidega kokku puutudes kahjustustele vastuvõtlikumaks. Hoolas seebitamine kätepesu ajal ei eemalda üksnes mustust, vaid kõrvaldab ka nahka kaitsva loomuliku rasukihi.

Mida teha

■ Vältige nii palju kui võimalik käena-ha kokkupuudet vee ja kemikaalidega. Nendega seotud kodutöid tehke tõm-make kätte puuvillased kindad ning peale kummikindad.



■ Nahahädade ennetamiseks kasutage talvel pehmendavaid, rasva baasil tehtud kätekreeme.

■ Kui käed saavad märjaks, kuivatage nahk korralikult ja kreemitage.

■ Vältige vett sisaldavaid kreeme, mis võivad jaheda õhu käes jäätuda. Ihu-piimad ei sobi kätele, kuna rasvasisaldus on neis tavaliselt väike.

■ Jaheda ilmaga kandke sõrmkindaid, külma ilmaga aga villaseid või sooja voodriga nahkkindaid.

■ Käekellad ja tihedalt rannet ümbritsevad võrud pole külma soovitavad, kuna takistavad verevarustust.

■ Kui käed punetavad, pakub ajutist leevendust see, kui asetate nad mõneks minutiks leigesse vette, kuhu on lisatud veidi booraksit.

■ Kui käenahk on juba lõhenenud, kreemitage käsi rasvarikka kreemiga, A-vitamiini õililahusega või taime-

õliga, millele on lisatud tilk A-vitamiini. Peale tõmmake puuvillased kindad. Sellise raviga paranevad lõhed mõne päevaga.

Rahvatarkusi käte hoolduseks

■ Tehke lõhenenud käenahale sooja taimeõli vanni.

■ Hõõruge kätele sooja kartuliputru, see pehmedab ja valgendab nahka.

■ Tuulest punaseks tõmbunud käte puhul hakkige kaks keedetud kartulit, lisage paar tilka glütseriini ning paar tilka kurgi- ja/või sidrunimahla. Hoidke massi kätel iga päev 10 minutit.

■ Käsi pehmedab segu 50 g meest ja ühest munakollasest. Määrige segu ööseks kätele ja pange puuvillased kindad kätte.

■ Sõrmeotste lõhesid tupsutage kuusevaiguga või kuusevaigusalguga.