

# Käed korda

## Külmal ajal vajavad käed erilist hoold.

Käed määrduvad sagedasti, mistõttu tuleb neid ka tihti pesta. Käed vajavad pesu enne näopesemist, pärast tööd, enne sööki, pärast käimla kasutamist ja igasuguse muu määrumise korral.

Kui majas on väikesi lapsi ja tuleb teha rohkesti majapidamistöid, saavad käed märjaks mitukümmend korda päevas. Lisaks toimivad kätele nahka ärritavad puhastusvahendid, liiga soojad ja väga kuiva õhuga toad ning talvekülm õues. Kõige selle tagajärjel kaotab nahk kaitsva rasu, muutub kuivaks ja karedaks, võivad tekkida lõhed, küüned murduvad kergemini.

## Õige kreemimine kaitseb ja ravib

Vee ja kemikaalidega (pesupulbrid, nõude- ja aknapesuvahendid) töötades tömmake käte puuvillased kindad ning nende peale veel kummi-kindad. Vahel võib abi olla ka kummi sõrmekaitsetest – näiteks kartuleid koorides.

Kui käed saavad märjaks, kuivatage neid korralikult ja seejärel kreemitage.

Kasutage, eriti talvel, rasvarikast pehmendavat kätekreemi. Kreemitage mitu korda päevas, viimane kord enne magamaheitmist. Külma ilmaga välja minnes ei sobi vett sisaldavad kreemid ja ihupiimad, kus rasvasisaldus on madal. Hästikreemitatud nahk talub nahka ärritavaid aineid ja külma paremini.

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

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.

Ent kui käenahk on juba lõhenevad, kreemitage käsi rasvarikka kreemiga, A-vitamiini õlilahusega või tai-



Külmal ajal tuleb käsi eriti hoolsalt kreemitada.

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

## Massaaž ja võimlemine külmetavatele kätele

Kui käed on sageli külmad, viitab see verevarustuse häiretele. Võiksite pidada nõu perearstiga. Mõnigi kord on abi käevannidest, enesemassaažist ja sõrmede harjutustest.

Käevannide korral olgu vee temperatuur 36–37 kraadi piires. Hoidke käsi vees 8–10 minutit. Siis kuivatage ja kreemitage. Seejärel maseerige käsi 5–7 minutit.

Hoidke masseeritav käsi vabalt laual ning tehke teise käe sõrmede ja labakäega rahulikke silitavaid liigutusi igale sõrmele, labakäele, küü-

narvarrele ja õlavarrele, suunaga sõrmeotstest südame poole. Iga liigutust korrake 5-7 korda. Võimalusel tehke seda vähemalt kaks korda päevas. Lisaks tehke sõrmede harjutusi.

## NAOMI LOOGNA

