



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 12/ 12 / 2019
Α.Α.: 95

ΘΕΜΑ: << ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΣΕ ΡΟΥΧΑ; ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;>>



Έχετε αναλογιστεί ποτέ εάν ένα καινούργιο ρούχο, εσώρουχο ή ύφασμα είναι παράλληλα και καθαρό;

Είναι συχνό μετά την αγορά ρούχων καινούργιων να παραλείπουμε το πλύσιμο τους και να τα φοράμε απευθείας. Όμως αυτή μας η παράληψη εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία και το δέρμα μας, όπως αλλεργικές αντιδράσεις.

Αυτό οφείλεται στο ότι τα καινούργια ρούχα φέρουν συχνά σκόνες στην πλέξη τους και βρωμιές, προερχόμενες από την όλη παραγωγική διαδικασία και επεξεργασία, καθώς και τοξικές χημικές ουσίες, όπως:

- συνθετικά χρώματα,
- ρητίνες φορμαλδεΐδης,
- κόλλες,
- χημικές ουσίες για να φαίνονται «σιδερωμένα» τα ρούχα. (συχνά σε 900 φορές πάνω από το επιτρεπόμενο όριο!!!).

ΤΑ ΠΙΟ ΕΠΙΡΡΕΠΗ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ:

- σημεία που ιδρώνουμε και εκδηλώνεται εφίδρωση,
- σημεία που προκύπτουν τριβές με τα υφάσματα των ρούχων: μέση, λαιμός, στήρνο, μηροί και περιοχή γύρω από τις μασχάλες.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ/ΚΙΝΔΥΝΟΙ:

- ήπιες φλεγμονές,
- δερματική ξηρότητα,
- κνησμός – φαγούρα,
- αλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής,
- μύκητες,
- ψείρες (προτιμούν τα συνθετικά υφάσματα),
- ψώρα, από ακάρεα ψώρας ακόμα και στο δοκιμαστήριο,
- παράτριμμα: δερματική φλεγμονή λόγω παρατεταμένης τριβής κατά τη γυμναστική, φορώντας στενές, συνθετικές φόρμες,
- σοβαρές αντιδράσεις του δέρματος.

ΠΡΟΛΗΨΗ- ΠΡΙΝ ΦΟΡΕΣΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΝΕΟ ΡΟΥΧΟ:

- Πλύσιμο στο πλυντήριο, δύο φορές , (για να απομακρυνθούν εντελώς τα επικίνδυνα υπολείμματα χημικών ουσιών και οι βρωμιές της παραγωγικής διαδικασίας).
- Απόλυτο στέγνωμα πριν το φορέσουμε.
- Καλός αερισμός του ρούχου κατά το στέγνωμα, δηλαδή σε εξωτερικό χώρο.

ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗΣ ΡΟΥΧΩΝ:

- Επιλέγετε ρούχα και εσώρουχα, κάλτσες και καλσόν από βαμβακερό ύφασμα. Το βαμβάκι επιτρέπει στο δέρμα σας να αναπνέει και παράλληλα απορροφά τον ιδρώτα.
- Όταν είναι εφικτό και ανάλογα την εποχή, επιλέξτε και ρούχα από ύφασμα λινό ή μεταξωτό.
- Αποφύγετε τα σφικτά εσώρουχά.
- Προτιμάτε τα λευκά εσώρουχα καθώς κάποιες βαφές υφασμάτων προκαλούν δερματίτιδες σε δερματικώς ευαίσθητα άτομα.
- Μάλλινα και συνθετικά ρούχα, καλό θα ήταν να μην τα φοράτε κατάσαρκα.
- Μην επιλέγετε ακρυλικά υφάσματα για την καθημερινότητά σας (κίνδυνος αλλεργικής δερματίτιδας με φαγούρα και έντονη ξηρότητα).
- Μην προτιμάτε τα πολύ εφαρμοστά παντελόνια: (κίνδυνος θυλακίτιδας: φλεγμονής στο θύλακα της τρίχας: κόκκινα σπυράκια με πύον).
- Επιλέγετε το επιπλέον ξέβγαλμα στο πλυντήριο, με στόχο να μη μένουν υπολείμματα απορρυπαντικού/μαλακτικού στα υφάσματα.
- Επιλέγετε υποαλλεργικές και άνετες φόρμες και ρούχα γυμναστικής που απορροφούν τον ιδρώτα και αναπνέουν.
- Αλλάζετε ρούχα αμέσως μετά από γυμναστική ή χειρωνακτική εργασία.

Ξέρετε ότι....

Τα μάλλινα υφάσματα συγκρατούν στην πλέξη τους σκόνη και αλλεργιογόνες ουσίες, με αποτέλεσμα να τριπλασιάζεται ο κίνδυνος εμφάνισης αλλεργιών;

Τα συνθετικά καλτσόν και οι κάλτσες αυξάνουν το ενδεχόμενο να αναπτυχθούν μύκητες στα πόδια; για αυτό...:

- Προτιμήστε βαμβακερές κάλτσες στην καθημερινότητα σας.
- Μην φοράτε κάλτσες πολύ σφιχτές, γιατί εμποδίζουν την κυκλοφορία του αίματος στα άκρα, επιλέξτε ελαστικές.
- Εφόσον ιδρώνετε, αποφύγετε τις μυκητιάσεις ποδιών με χρήση λίγης βρεφικής πούδρας στο εσωτερικό της κάλτσας, για να διατηρούνται οι πατούσες στεγνές. Σε μεγαλύτερο πρόβλημα, τοποθετήστε ειδική αντιιδρωτική ή και αντιμυκητιασική σκόνη.
- Αλλάζετε συχνά τις κάλτσες σας, ειδικά αν ιδρώνετε εύκολα,
- Μην επιλέγετε πολύ λεπτές κάλτσες γιατί ίσως εμφανιστούν φουσκάλες λόγω της τριβής του ποδιού με το εσωτερικό του υποδήματος.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΕΡΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥ:

1. Βγάλτε το ρούχο που δημιούργησε το δερματικό πρόβλημα.
2. Πλύντε με νερό στην ερεθισμένη περιοχή του σώματος.
3. Κάντε επάλειψη της περιοχής με μια ενυδατική κρέμα ή με μια αντιισταμινική αλοιφή.
4. Βάλτε λίγη πούδρα στα σημεία όπου το ρούχο τρίβεται με το δέρμα σας ή όπου επέρχεται έντονη εφίδρωση.
5. Αν κάποιο ύφασμα σας ενοχλεί, μην το φοράτε κατάσαρκα αλλά φορέστε πρώτα κάτι από βάμβακι και από πάνω του το άλλο ρούχο.
6. Αν ο ερεθισμός επιμένει, επισκεφτείτε δερματολόγο.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

**ΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΡΟΥΧΟ ΦΑΙΝΕΤΑΙ
ΚΑΘΑΡΟ, ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ;**

**ΑΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ ΜΕΣΩ
ΤΟΥ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΚΑΘΕ ΝΕΟΥ
ΥΦΑΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΡΟΥΧΟΥ.**