

PRÄVENTION // Noch ein negativer Nebeneffekt der Pandemie: Unter den Masken reagiert die Haut bei vielen zunehmend gereizt. Zahnärzte und ihr Personal haben dieses Stück Stoff zusätzlich auch in der Freizeit im Gesicht. Denn sie tragen auch in der Praxis deutlich mehr medizinischen Mund-Nasen-Schutz (MNS) als in Vor-Corona-Zeiten. Kein Wunder, dass dies zu Hautschädigungen und Druckstellen führt. Im Folgenden finden Sie Präventions- und Behandlungstipps aus der Dermatologie – zusammengestellt von Mahzad Arhami, zahnärztliche Oberärztin am AllDent Zahnzentrum Augsburg.

DIE HAUT UNTER MEDIZINISCHEN MASKEN: ZUNEHMEND GEREIZT

Mahzad Arhami / Augsburg



Weil die Schutzausrüstung das Eindringen von Flüssigkeiten oder Aerosolen verhindern soll, muss sie so dicht wie möglich anliegen. Vor allem Feuchtigkeit und Reibung sorgen für unliebsame Hautirritationen. Eine aktuelle Untersuchung aus China sagt, dass 71 Prozent des medizinischen Personals in Kliniken unter derartigen Hautschäden leiden, meistens Austrocknung mit schuppiger Haut, Knötchen (Papeln), stellenweise Rötungen (Erytheme) und aufgeweichte Haut (Mazeration).¹ Schon 2003 – nach dem SARS-Ausbruch in Singapur – hatten Pflegekräfte, Ärzte und Assistenzpersonal wegen des andauernden Tragens von Mund-Nasen-Schutz Probleme. Fast 60 Prozent klagten über Juckreiz, mehr als die Hälfte

hatten es vermehrt mit Akne zu tun und bei über einem Drittel kam es zu einer Kontaktdermatitis mit Ausschlag. Die Symptome nahmen mit der Tragedauer der Masken und dem Maß der Undurchlässigkeit zu (FFP2 oder FFP3) zu.² Wenn das passiert, ist es schon fast schon zu spät, denn man kann die notwendige Schutzausrüstung im Beruf nicht mehr anlegen. Tipps und Tricks von Profis für Profis sind gefragt.³

Befund

Wenn die Haut nicht regelmäßig belüftet wird, kommt es insbesondere bei hohen Temperaturen schnell zu einem Feuchtig-

keitsstau. Das ist unangenehm, besonders wenn man seine Maske zwischen sechs und acht Stunden täglich trägt. Nicht nur für Menschen mit sensibler Haut kann diese Hyperhydratation zu Irritationen oder Kontaktekzemen führen. Die Hornschicht weicht auf (Mazeration) und die Lipide zwischen den Hautzellen gehen teilweise verloren. Der natürliche Säureschutzmantel leidet. Die Hautbarriere wird durchlässig und verliert ihre Schutzfunktion. Selbst sanftes Kratzen oder Verschieben der Maske kann die Oberfläche verletzen. Schlimmstenfalls entzündeten sich schon kleinste Risse. Auch Schweiß, Fett, Make-up und Schmutz sammeln sich unter dem Mundschutz leichter. Die feuchtwarme Umgebung bildet den per-

MASKEN – Tipps für drunter

Mund-Nasen-Schutz ist in Pandemiezeiten für den Infektionsschutz ein Muss. Elf Tipps, damit die Haut darunter gesund bleibt.

1. Die Maske darf nicht zu eng sitzen, um die Haut nicht übermäßig zu strapazieren und Abschürfungen zu vermeiden.
2. Unter der Maske sollte die Haut sauber und gut mit Feuchtigkeit versorgt sein. Gegen Druckstellen bei medizinischen Masken kann man vorbeugend feine Hydrokolloid-Pflaster aufkleben.
3. Hautpflegeprodukte sollten nur dünn, mehrmals täglich und am besten 30 Minuten vor dem Anlegen der Maske aufgetragen werden. Wenn die Pflege gut einziehen kann, bildet sich ein schützender Film.
4. Zumindest alle zwei Stunden sollte für einige Zeit Luft an die Haut. So kann sie gut abtrocknen.
5. Am besten auf Make-up verzichten, damit Poren und Talgdrüsen nicht verstopfen. Das ist Pickel- und Mitesserprophylaxe. Wenn es unbedingt sein muss: möglichst feuchtigkeitsspendendes Make-up für empfindliche Haut verwenden.
6. Die individuell passende Pflege (Serum oder Tagescreme) beruhigt und stärkt die Hautschutzbarriere. Hochwertige, parfümfreie Produkte sind die erste Wahl.
7. Abends ist die schonende Reinigung besonders wichtig. Wer mit Akne kämpft, tupft die Stellen mit einem antibakteriellen Gesichtswasser ab oder trägt eine beruhigende Gesichtsmaske auf.
8. Ideal sind pH-neutrale Reinigungsmittel, eine milde, seifenfreie Waschlotion und körperwarmes Wasser.
9. Pickel kann man punktuell behandeln. Nicht herumdrücken: Entzündungsgefahr!
10. Über Nacht tut eine intensiv feuchtigkeitsspendende Pflege gut.
11. Hände weg von Peelings! Sie enthalten meist Retinol, das zwar die Hauterneuerung fördert, aber die Haut besonders empfindlich und angreifbar macht.

fekten Nährboden für Mitesser, Pickel und Co. Durch die defekte Hautbarriere können außerdem potenzielle Allergene leichter in die Haut eindringen.

Handlungsempfehlung

Soweit der Befund. Doch was tun? Die leichteste Übung: Runter mit der Maske, sobald man Pausen hat oder keinen Patienten behandelt. Der Druck ist weg, und die Haut kann abtrocknen. Wenn man die Möglichkeit hat, kann man einen Maskentyp mit dem individuell besten Tragekomfort auswählen – oder den Maskentyp wechseln, um Druck an den immer gleichen Stellen zu vermeiden. Die Maske sollte gut sitzen, aber nicht zu eng, weil dies zu Hautverletzungen führen kann. Eine durchfeuchtete Maske sollte man dringend wechseln. Eventuell kann man gegen Reiben oder Druck –

etwa auf dem Nasenrücken – eine dünne Hydrokolloid-Auflage aufkleben.

Außerdem hilft eine optimierte Pflege. Die Haut sollte morgens und abends mit sanften, pH-neutralen, am besten seifenfreien Reinigungsmitteln gesäubert werden. Wenn Wasser genutzt wird, dann körperwarm und nicht zu heiß. Eine Hautpflege ohne Duftstoffe oder andere reizende Substanzen ist ideal. Pflegeprodukte sollte man dünn, dafür mehrmals am Tag auftragen und etwas abwarten, bis sie komplett eingezogen sind. Hochleistungsfähige, filmbildende Hautschutzcremes können bereits geschädigte Hautstellen abdecken. Diese sollten vollständig abtrocknen, bevor man Mundschutz oder Brille wieder aufsetzt.

Ein Mund-Nasen-Schutz kann bestehende Hautprobleme verstärken, das heißt: Eine trockene Haut wird noch trockener, eine ölige neigt noch stärker zu Unreinheiten. Da jeder Hauttyp anders

reagiert, ist es wichtig, seine eigenen Bedürfnisse zu kennen. Gerade wenn es um Neurodermitis, Akne, Rosazea oder generell empfindliche Haut geht, sollte man auf seine abgestimmten Pflegeprodukte und die dazugehörige Routine vertrauen. Wichtig ist, keine Stellen – beispielsweise Mundwinkel – zu vergessen.

Sogenannte Community-Masken sollten aus einem hochwertigen, natürlichen Stoff sein, denn weiches Material irritiert die Haut am wenigsten. Baumwolle oder Leinen sind sanfter zur Haut als Synthetik und können bei hohen Temperaturen (mindestens 60 Grad) gewaschen werden. So minimiert man das Infektionsrisiko. Hypoallergenes Waschmittel verringert Hautprobleme schon im Vorfeld.

Fazit

Insgesamt zeigt sich, dass schon kleine Anpassungen in der Pflegeroutine einen großen Unterschied bedeuten können. Wer den Mund-Nasen-Schutz längere Zeit tragen muss, verzichtet an den bedeckten Stellen auf Make-up, damit Poren und Talgdrüsen nicht verstopfen. Und: Zumindest alle zwei Stunden sollte für einige Zeit Luft an die Haut kommen. Sicherheit und Infektionsschutz sind wichtig. Aber gepflegte und vor allem gesunde Haut ist gerade im medizinischen Bereich entscheidend, um seinen Beruf langfristig ausüben zu können.

Literatur bei der Redaktion.**MAHZAD ARHAMI**

Zahnärztliche Oberärztin
AllDent Zahnzentrum Augsburg
Viktoriastraße 7
86150 Augsburg
www.alldent-zahnzentrum-augsburg.de

NORBERT KOLBIG

Stabstelle Wundmanagement
Universitätsklinikum Düsseldorf
kolbig@med.uni-duesseldorf.de