



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,

Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 28/4/2025

Α.Α.: 212

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ:

<< ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΣΕ ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΑ. ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ >>



Ισχύει ή όχι ότι ένα καινούργιο ρούχο, εσώρουχο ή ύφασμα που μόλις αγοράσαμε, είναι καθαρό και ασφαλές για να το φορέσουμε; Δυστυχώς όχι!

Βέβαια είναι συχνό γεγονός, να αμελούμε το πρότερο πλύσιμο των καινούργιων ρούχων πριν τα φορέσουμε.

Πρόκειται για μία <<μικρή>> παράληψη, η οποία όμως μπορεί να προκαλέσει ξαφνικές αλλεργικές αντιδράσεις στο δέρμα μας, αλλά και κινδύνους για την γενικότερη υγεία μας.

ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΤΗΣ ΑΛΛΕΡΙΚΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΕ ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΑ:

Η αλλεργική δερματική αντίδραση προκαλείται μετά από **ΑΜΕΣΗ επαφή** με κάποιο ύφασμα, και **οφείλεται** στο ότι τα καινούργια ρούχα **φέρουν συχνά στην πλέξη τους:**

- ✓ **σκόνες,**
- ✓ υπολείμματα και **ακαθαρσίες**, προερχόμενες από την όλη παραγωγική διαδικασία και επεξεργασία,
- καθώς και
- ✓ **τοξικές χημικές ουσίες**, όπως:
 - ❖ χημικές ουσίες για να φαίνονται «σιδερωμένα» τα ρούχα. (συχνά σε 900 φορές πάνω από το επιτρεπόμενο όριο!!!).
 - ❖ ρητίνες φορμαλδεΐδης,
 - ❖ συνθετικά χρώματα,
 - ❖ κόλλες.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΜΗ ΠΛΥΜΕΝΟΥ ΡΟΥΧΟΥ:

- ✓ κνησμός – φαγούρα,
- ✓ αλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής,
- ✓ δερματική ξηρότητα,
- ✓ μύκητες,
- ✓ ψείρες (προτιμούν τα συνθετικά υφάσματα),
- ✓ ψώρα, από ακάρεα ψώρας ακόμα και στο δοκιμαστήριο (!),
- ✓ ήπιες φλεγμονές,
- ✓ 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).
- Χρήση χρωμοπαγίδας κατά τα πλυσίματα, για να μαζέψει τα υπολείμματα χρωμάτων.
- Απόλυτο στέγνωμα πριν το φορέσουμε.
- Καλός αερισμός του ρούχου κατά το στέγνωμα, δηλαδή σε εξωτερικό χώρο.

ΤΑ ΠΙΟ ΕΠΙΡΡΕΠΗ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ:

- τα σημεία που προκύπτουν ΤΡΙΒΕΣ με τα υφάσματα των ρούχων:
 - μέση,
 - λαιμός,
 - στέρνο,
 - μηροί και
 - περιοχή γύρω από τις μασχάλες.
- και όλα τα σημεία στα οποία ιδρώνουμε και εκδηλώνεται ΕΦΙΔΡΩΣΗ.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΕΡΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥ:

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

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗΣ ΡΟΥΧΩΝ:

- **Προτιμάτε** εσώρουχα, κάλτσες, καλσόν και ρούχα από **βαμβακερό ύφασμα**. Το βαμβάκι επιτρέπει στο δέρμα να **αναπνέει**, ενώ παράλληλα **απορροφά τον ιδρώτα**.
- Επιλέξτε επίσης, ρούχα από ύφασμα **λινό ή μεταξωτό**. (ανάλογα την εποχή).
- Προτιμάτε τα **λευκά εσώρουχα**, διότι κάποιες **βαφές υφασμάτων** δύναται να **προκαλέσουν δερματίτιδες** σε άτομα με δερματική ευαισθησία.
- Επιλέγετε πάντα το **επιπλέον ξέβγαλμα στο πλυντήριο**, με στόχο να μη μένουν υπολείμματα απορρυπαντικού ή και 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**.

➤ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ:

- Μάλλινα και συνθετικά ρούχα, αποφεύγετε να τα φοράτε κατάσαρκα.
- Ιδιαίτερα τα μάλλινα υφάσματα συγκρατούν στην πλέξη τους σκόνη και αλλεργιογόνες ουσίες, με αποτέλεσμα να τριπλασιάζεται ο κίνδυνος αιφνίδιας εμφάνισης δερματικής αλλεργίας.
- Μην επιλέγετε ακρυλικά υφάσματα για την καθημερινότητά σας καθημερινή χρήση (κίνδυνος αλλεργικής δερματίτιδας, με φαγούρα και έντονη ξηρότητα).
- Αποφύγετε τα σφικτά εσώρουχα.
- Αποφεύγετε τα πολύ εφαρμοστά παντελόνια: (κίνδυνος εμφάνισης θυλακίτιδας: φλεγμονής στο θύλακα της τρίχας: κόκκινα σπυράκια με πύον).

ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΥΚΗΤΙΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΡΟΥΧΑ:

Οι συνθετικές κάλτσες και τα καλσόν, αυξάνουν την πιθανότητα ανάπτυξης μυκήτων στα πόδια.

Για αυτό...:

- Προτιμήστε **βαμβακερές κάλτσες** στην καθημερινότητά σας.
- **Μην φοράτε κάλτσες πολύ σφιχτές**, διότι εμποδίζεται η κυκλοφορία του αίματος στα άκρα.
- Επιλέξτε **ελαστικές κάλτσες**.
- **Εφόσον ιδρώνετε**, αποφύγετε τις μυκητιάσεις ποδιών με χρήση **λίγης βρεφικής πούδρας στο εσωτερικό της κάλτσας**, πριν την φορέσετε, 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.



ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ:

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

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