

Mengenal Maskne, Jerawat yang Timbul Akibat Penggunaan Masker

Realitarakyat.com – Sejak pandemi COVID-19 melanda, masker merupakan salah satu hal yang wajib dipakai saat hendak beraktivitas di luar rumah. Namun, penggunaan masker yang lebih sering ini menimbulkan masalah baru yaitu akne atau yang kemudian disebut dengan istilah Maskne.

Maskne atau mask acne adalah jerawat yang terbentuk di area yang tertutup masker, yaitu pada hidung, dagu, atau area pipi bawah.

Penyebab munculnya maskne

Maskne merupakan salah satu bentuk dari akne mekanika yang terjadi akibat penggunaan masker dalam jangka lama dan menyebabkan kulit wajah terus bergesekan dengan masker.

Hal ini dapat memicu iritasi dan peradangan pada kulit. Tenaga kesehatan dan frontliner, termasuk saya dan rekan-rekan di RS Omni Pekayon, mempunyai risiko lebih tinggi untuk terkena jerawat jenis ini karena penggunaan masker yang lebih ketat dan lama.

Ketika kita berbicara dan menghela napas, timbul hawa panas yang kemudian terjebak di dalam masker. Hal ini menyebabkan kulit wajah menjadi lebih berkeringat dan lembab. Kondisi tersebut merupakan tempat yang baik bagi bakteri, jamur, dan flora lain misalnya Demodex (salah satu jenis tungau kulit) untuk berkembang biak.

Selain itu, penggunaan masker yang tidak tepat juga dapat menimbulkan masalah. Masker bedah yang dipakai berulang kali atau masker kain yang cara pencuciannya tidak tepat dapat menjadi sumber pertumbuhan bakteri dan jamur.

Bagaimana cara mencegah maskne?

Gunakan masker dengan bijak

Pilihlah masker sesuai dengan situasi dan kondisi kita. Apabila menggunakan masker bedah, hendaknya tidak digunakan seharian penuh atau berulang kali. Masker dapat diganti setiap 4 jam, sehingga jika beraktivitas hendaknya membawa beberapa masker cadangan.

Sama halnya dengan penggunaan masker kain. Bahan masker kain yang nyaman adalah yang terbuat dari katun karena bahan ini dapat memberikan sirkulasi udara yang lebih baik sehingga memberikan kesempatan kulit untuk “bernapas”. Untuk masker kain cara pencuciannya harus khusus, yaitu dengan air panas untuk membunuh bakteri yang menempel di permukaan kulit dan menggunakan deterjen yang bebas pewangi.

Gunakanlah basic skincare

Jangan menggunakan terlalu banyak bahan skincare, karena penggunaan masker dapat meningkatkan penghantaran produk skincare (terutama yang mengandung asam dan retinol) ke kulit sehingga risiko iritasi lebih besar. Gunakanlah skincare dasar yang penting untuk kulit, yaitu cleanser dan moisturizer.

- Pilihlah pembersih muka yang bersifat gentle non-soap cleanser dan sesuaikan dengan jenis kulit kita. Penggunaan pembersih wajah yang tidak sesuai dengan jenis kulit justru dapat memicu jerawat. Bersihkanlah muka setelah kita beraktivitas dengan menggunakan masker.
- Gunakanlah pelembab yang ringan dan fragrance-free. Penggunaan pelembab selain untuk melembabkan kulit juga memproteksi dari gesekan masker.
- Menggunakan tabir surya

Penggunaan tabir surya saat aktivitas ke luar rumah juga penting. Tabir surya yang mengandung zinc dan titanium dapat mencegah iritasi wajah akibat penggunaan masker.

Hindari penggunaan make up yang terlalu tebal

Apabila sedang berjerawat sebaiknya justru hindari dahulu penggunaan make up. Make up yang tebal dapat menyumbat pori-pori kulit dan memicu timbulnya jerawat.

Demikianlah langkah langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah maskne. Namun, satu hal yang perlu diingat adalah dalam kondisi pandemi seperti saat ini penggunaan masker tetaplah yang terpenting. Dengan menggunakan masker kita melindungi diri kita dan orang di sekitar kita dari penularan virus COVID-19.
(*)

Salam sehat !

sumber: hellosehat