

VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Baigiamasis darbas

**Sveikatos darbuotojų odos pokyčiai pandemijos laikotarpiu ir rizikos veiksnių
vertinimas**

**Skin Changes in Health Care Workers During the Pandemic and Evaluation of Possible
Risk Factors**

Saulė Kumetaitis VI kursas, 7 grupė
Infekcinių ligų ir dermatovenerologijos klinika

Darbo vadovas

Prof. dr. Matilda Bylaitė-Bučinskienė

Katedros arba Klinikos vadovas

Prof. dr. Ligita Jančorienė

2022 m.

Elektroninio pašto adresas

saule.kumetaitis@mf.stud.vu.lt

TURINYS

SANTRAUKA.....	2
I. ĮVADAS.....	4
II. TIRIAMIEJI IR METODAI.....	5
III. REZULTATAI.....	6
3.1 Bendroji tiriamųjų charakteristika.....	6
3.2 Covid-19 infekcijos kontakto charakteristika.....	6
3.3 Apsaugos priemonių dėvėjimo ypatumai.....	7
3.4 Veido bėrimai, simptomai, galimos atsiradimo priežastys ir taikytas gydymas.....	8
3.5 Mitybos pokyčiai pandemijos laikotarpiu.....	11
3.6 Streso atsiradimas ir jo valdymo ypatumai.....	11
3.7 Kiti sveikatos nusiskundimai Covid-19 pandemijos laikotarpiu.....	13
IV. APTARIMAS.....	15
V. IŠVADOS.....	19
VI. PASIŪLYMAI.....	19
VII. PRIEDAI.....	20
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	21

SANTRAUKA

Darbo tikslas. Įvertinti sveikatos priežiūros darbuotojų veido odos pokyčius, jų atsiradimo rizikos faktorius ir galimas priežastis bei apžvelgti taikytas veido odos priežiūros priemones Covid-19 pandemijos laikotarpiu.

Darbo metodika. Originali, anoniminė, vienmomentė apklausa 2022 metų sausio-kovo mėnesiais buvo platinama internete ir dalinama Vilniaus miesto gydymo įstaigose, apklausiant 356 sveikatos priežiūros darbuotojus. Klausimynas buvo sudarytas iš 27 klausimų su vienu ar keliais pasirinkimo variantais. Duomenys buvo apdoroti Microsoft Excel ir IBM SPSS 26.0 programomis. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Pandemijos laikotarpiu 63,2 proc. (N=225) tiriamųjų atsirado veido odos problemos (AVOP) ir 36,8 proc. (N=131) neatsirado veido odos problemos (NVOP). Dažniausiai atsirado spuogai (54,2 proc.) ir odos sausumas (42,2 proc.), kurie labiausiai pažeidė skruostų (56 proc.) ir smakro sritis (50,2 proc.). Net 46,2 proc. AVOP tiriamųjų nurodė, kad pandemijos laikotarpiu pakeitė veido kremą, o 41,9 proc. AVOP – veido prausiklį. Nuolatinis veido kaukių dėvėjimas (89,2 proc.) ir stresas (66,8 proc.) buvo dažniausiai minimi rizikos veiksniai veido odos problemų atsiradimui. Covid-19 pandemijos laikotarpiu 85,7 proc. AVOP ir 61 proc. NVOP patyrė daugiau streso darbe nei įprastai. AVOP grupės tiriamiesiems labiausiai sutriko miegas (48,4 proc.) ir atsirado ar paūmėjo nerimas (46,2 proc.), kuomet NVOP tiriamieji (53,4 proc.) neišsakė kitų nusiskundimų.

Išvados. Beveik dviem trečdaliams apklaustųjų pandemijos laikotarpiu pasireiškė veido odos problemos. Nuolatinis veido kaukių dėvėjimas ir patiriamas stresas buvo išskirti kaip pagrindinės priežastys, sukėlusios šias problemas. Daugiau nei pusė abiejų grupių tiriamųjų patyrė daugiau streso darbe pandemijos laikotarpiu, o jo mažinimui rinkosi vaikščiojimą ir buvimą gamtoje. Miego sutrikimai ir atsiradęs ar paūmėjęs nerimas buvo dažniausi nusiskundimai grupėje su atsiradusiomis veido odos problemomis, kuomet kitai tiriamųjų grupei kitų nusiskundimų neatsirado.

Raktažodžiai. Apsauginės veido kaukės; sveikatos priežiūros darbuotojai; veido odos pakitimai; spuogai; odos sausumas; stresas;

SUMMARY

Aim of the study. To evaluate the changes in facial skin of health care workers, possible risk factors and causes for their occurrence and review the facial skin care measures applied during the Covid-19 pandemic.

Material and methods. The original, anonymous, one-moment survey during January-March 2022 was distributed on the internet and in medical institutions of Vilnius city interviewing 356 health care workers. The questionnaire consisted of 27 questions with one or multiple possible options. Data was processed using Microsoft Excel and IBM SPSS 26.0. Differences were considered statistically significant when $p < 0,05$.

Results. During the pandemic 63,2% (N=225) subjects developed facial skin problems (DFSP) and 36,8% (N=131) did not develop facial skin problems (NDFSP). Acne (54,2%) and dryness (42,2%) were the most common ones, affecting cheeks (56%) and chin areas (50,2%) the most. As much as 46,2% DFSP respondents indicated that they changed their face moisturizer during the pandemic and 41,9% DFSP – facial cleanser. Long-term facemask wearing (89,2%) and stress (66,8%) were the most common mentioned risk factors for facial skin problems. During the Covid-19 pandemic 85,7% DFSP and 61% NDFSP experienced more stress at work than usual. Developed sleep problems (48,4%) and new onset or worsened anxiety (46,2%) were the most common complaint in the DFSP group and the NDFSP did not express any additional complaints.

Conclusions. Nearly two-thirds of the respondents had facial skin problems during the pandemic. The main causes of the problems were long-term facemask wearing and the stress. More than half of the subjects in both groups experienced more stress at work during the pandemic and used walking and being in nature to help to reduce it. Sleep problems and anxiety were the most common complaints in the group with developed facial skin problems, when group which did not develop facial skin problems did not have any other complaints.

Key words. Facemask; health care workers; facial skin lesions; acne; skin dryness; stress.

I. ĮVADAS

Korona viruso infekcija 2019 (Covid – 19) yra plačiai tiriama nuo 2019 metų lapkričio mėnesio, kuomet prasidėjo pasaulinis šio viruso plitimas, sukėlęs pandemiją (1). Dėl didelio Covid -19 infekcijos perdavimo ir polinkio užsikrėsti oro – lašeline būdu apsaugos priemonių, ypač apsauginių veido kaukių, dėvėjimas tapo privalomas. Apsauginių veido kaukių dėvėjimas yra labai svarbus siekiant sumažinti viruso plitimą ir apsaugoti save nuo užsikrėtimo, tačiau tai gali turėti neigiamą poveikį veido odai (2).

Covid – 19 pandemijos laikotarpiu sveikatos priežiūros darbuotojai buvo atsakingi už pirminės sveikatos priežiūros užtikrinimą, todėl jie apsaugines priemones dėvėjo ypač dažnai ir ilgais laiko periodais, kad užtikrintų savo ir kitų saugumą (3). Yra gerai žinoma, kad apsauginių veido priemonių dėvėjimas, ypač jų dėvėjimas ilgesniais periodais, sukelia profesinius veido odos pažeidimus (4,5), tokius kaip įvairūs dermatitai, spuogai ir bėrimai (3,4).

Nežinomybė, izoliacija ir dažnas glaudus kontaktas su Covid -19 teigiamu pacientu yra siejamas su psichikos problemomis – dideliu streso atsiradimu, nerimo sutrikimu, depresija ir miego sutrikimais (6). Viena iš labiausiai viruso ir jo sukeltų psichosocialinių pasekmių pažeidžiamų grupių yra sveikatos priežiūros darbuotojai. Pandemijos laikotarpiu jie dažniau susiduria su greitos reakcijos reikalaujančiomis ir nenuspėjamomis situacijomis (7). Šie pandemijos laikotarpiu atsiradę papildomi stresoriai sukelia neigiamą poveikį sveikatos priežiūros darbuotojų komandiniam darbui, gali paveikti pacientų priežiūrą ir saugą (8). Psichinė sveikata yra glaudžiai susijusi su veido odos pažeidimais, todėl stresas ir pandemijos laikotarpiu atsiradusi psichologinė įtampa yra neatsiejami rizikos faktoriai veido odos problemų atsiradimui ar paūmėjimui (9–13).

Pasaulinėje literatūroje yra nemažai publikacijų apie sveikatos priežiūros darbuotojų apsauginių veido priemonių sukeltas veido odos problemas, tačiau tik keletas jų nagrinėja papildomus rizikos veiksnius veido odos problemų atsiradimui pandemijos laikotarpyje. Tyrime buvo apsiribota vertinti veido odos pakitimus Covid-19 pandemijos laikotarpiu, nes tai buvo dažniausiai išsakomas respondentų skundas, turėjęs ne tik didžiausią neigiamą psichologinį poveikį, bet ir padaręs didžiausią įtaką tiriamųjų elgsenai. Šio tyrimo, kuris pirmą kartą yra atliekamas Lietuvoje, pagrindinis tikslas buvo įvertinti sveikatos priežiūros darbuotojų veido odos pokyčius, jų atsiradimą lemiančius rizikos veiksnius, galimas

priežastis bei sveikatos priežiūros darbuotojų elgseną, veido odos problemų atsiradimo atveju pandemijos laikotarpiu.

II. TIRIAMIEJI IR METODAI

2022 metų sausio-kovo mėnesiais buvo atlikta anoniminė anketinė apklausa, kurios metu buvo apklausti sveikatos priežiūros darbuotojai. Originali, anoniminė, vienmomentė apklausa buvo platinama internete, taip siekiant apklausti kuo daugiau sveikatos priežiūros darbuotojų Lietuvoje, susiduriančių su įvairiomis darbo sąlygomis. Taip pat į tyrimą buvo įtrauktos popierinės anketos, kurias ranka užpildė Vilniaus universiteto ligoninės Santarų klinikų ir Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės sveikatos priežiūros darbuotojai.

Anketą sudarė 27 klausimai, su vienu arba keliais atsakymo pasirinkimo variantais. Klausimynas buvo sudarytas įtraukiant bendruosius demografinius rodiklius, išsilavinimo ir profesinius klausimus, darbo įstaigos ir darbo vietos klausimus. Į apklausą buvo įtraukti keli jautrūs klausimai apie sirgimą ir skiepus nuo Covid-19 infekcijos, atsakymai į šiuos klausimus nebuvo privalomi. Didžioji dalis klausimų buvo skirta išsiaiškinti sveikatos priežiūros darbuotojų odos pakitimus pandemijos laikotarpiu, jų elgseną ir sužinoti rizikos faktorius - kaukių ir papildomų apsaugos priemonių dėvėjimo įpročius bei patiriamą stresą (Priedas 1).

Tarpusavyje buvo palyginti dviejų grupių tiriamųjų atsakymai – tiems, kuriems atsirado veido odos problemos (AVOP), su tais, kuriems neatsirado veido odos problemos (NVOP) Covid-19 pandemijos laikotarpiu.

Iš viso buvo apklausti 447 sveikatos priežiūros darbuotojai. Į galutinę analizę buvo įtraukti 356 anketų duomenys, kitų anketų duomenys buvo atmesti dėl nebaigtinio anketos užpildymo.

Duomenys buvo apdoroti Microsoft Excel ir IBM SPSS 26.0 programomis. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$

III. REZULTATAI

3.1 Bendroji tiriamųjų charakteristika

Tyrimo imtį sudarė 356 tiriamieji, iš kurių 76,7 proc. (N=273) sudarė moterys ir 23,3 proc. (N=83) vyrai. Didžioji dalis – 61,5 proc. (N=219) buvo įgiję aukštąjį išsilavinimą ir 45,2 proc. (N=161) jų – gydytojo specialybę. Daugiausiai tiriamųjų – 86 proc. (N=306) - gyveno mieste, kur didžioji dalis jų – 58,7 proc. (N=209) dirbo valstybinėje sveikatos priežiūros įstaigoje. Daugiausiai sveikatos priežiūros darbuotojų dirbo ligoninės skyriuje – 53,4 proc. (N=190). Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo $43,14 \pm 12,624$. Net 63,2 proc. (N=225) apklaustųjų atsirado veido odos problemos (AVOP) pandemijos laikotarpiu ir 36,8 proc. (N=131) neatsirado veido odos problemos (NVOP). Lyginant šių grupių bendrąją charakteristiką skirtumas nebuvo stebimas.

3.2 Covid-19 infekcijos kontakto charakteristika

Vertinant tiriamųjų sirgimą Covid-19 infekcija, tarp abiejų grupių rezultatai pasiskirstė beveik vienodai – AVOP tiriamieji – 41,3 proc. (N=93) ir NVOP – 42,7 proc. (N=56). Taip pat apylygiai pasiskirstė ir skiepytų tiriamųjų skaičius abiejose grupėse – AVOP – 94,2 proc. (N=211) ir NVOP – 95,4 (N=125). Lyginant kontakto dažnumą su Covid-19 teigiamu pacientu, AVOP tiriamieji dažniausiai kontaktuodavo porą kartų per mėnesį 42,2 proc. (N=95), o NVOP – labai retai – 35,9 proc. (N=47). Tarp šių grupių buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas (1 lentelė).

1 lentelė. Kontakto su Covid-19 teigiamu pacientu dažnis.

Kontaktas su Covid-19 teigiamu	N	AVOP (proc.)	NVOP (proc.)	P
• <i>Kasdien</i>	40	12,4	9,1	0,344
• <i>Porą kartų per savaitę</i>	64	19,2	16	0,465
• <i>Porą kartų per mėnesį</i>	140	42,2	34,4	0,143
• <i>Labai retai</i>	96	21,8	35,9	0,004
• <i>Išvis neturėjau</i>	16	4,4	4,6	0,952

3.3 Apsaugos priemonių dėvėjimo ypatumai

Vertinant apsauginės veido kaukės tipą, populiariausias variantas tarp abiejų tiriamųjų grupių buvo vienkartinės chirurginės veido kaukės. Šio veido kaukės tipo pasirinkimo rezultatai pasiskirstė beveik identišškai tarp abiejų grupių – AVOP tiriamųjų – 84 proc. (N=189), o NVOP – 85,5 proc. (N=112). Procentaliai skirtingai tarp grupių pasiskirstė respiratoriaus FFP3 pasirinkimas – 16 proc. (N=21) rinkosi AVOP grupės tiriamieji ir 1,5 proc. (N=2) NVOP grupės. Vertinant visų tipų veido kaukių dėvėjimo ypatumus tarp abiejų grupių, statistiškai reikšmingas skirtumas rastas tarp respiratorius FFP2 ir FFP3 dėvinčių tiriamųjų (2 lentelė).

Didžioji dalis tiriamųjų nedėvi papildomų apsaugos priemonių abiejose grupėse – AVOP – 65,4 proc. (N=147), o NVOP – 73,3 proc. (N=96). Apsaugos priemonių dėvėjimas tarp abiejų grupių pasiskirstė vienodai – populiariausias pasirinkimas buvo apsauginio skydelio ir apsauginių akinių dėvėjimas kartu - AVOP - 16 proc. (N=36) ir NVOP – 12,9 proc. (N=17). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp papildomų apsaugos priemonių dėvėjimo nestebimas (2 lentelė).

Vertinant kas kiek laiko tiriamieji keičia kaukes, buvo gauti panašūs rezultatai abiejose grupėse – dažniausias pasirinkimas buvo kas 4 h. AVOP sudarė – 76 proc. (N=171), o NVOP – 14,5 proc. (N=19). Įdomu tai, kad NVOP grupės tiriamieji 3 kartus, t.y. 6,9 proc. (N=9) lyginant su AVOP grupe 1,3 proc. (N=3) nekeitė apsauginės veido kaukės. Buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp šių grupių tiriamųjų (2 lentelė).

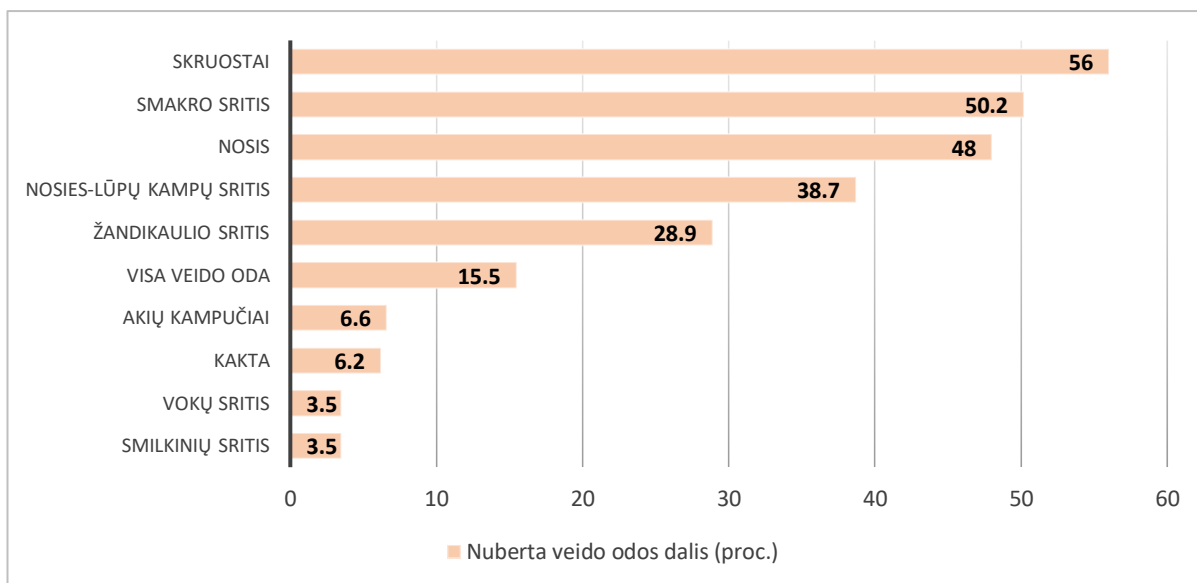
2 lentelė. Apsaugos priemonių dėvėjimo ypatumai.

Apsauginės veido kaukės tipas	N	AVOP (proc.)	NVOP (proc.)	P
• <i>Vienkartinė chirurginė</i>	301	84	85,5	0,707
• <i>Respiratorius FFP2</i>	113	36,4	23,7	0,012
• <i>Respiratorius FFP3</i>	23	16	1,5	0,004
Papildomos apsaugos priemonės				
• <i>Nėra</i>	243	65,4	73,3	0,12
• <i>Skydelis</i>	42	13,3	9,2	0,239
• <i>Apsauginiai akiniai</i>	18	5,3	4,6	0,754
• <i>Ir skydelis, ir apsauginiai akiniai</i>	53	16	12,9	0,44
Veido kaukės keitimo laikas				
• <i>Nekeičia</i>	12	1,3	6,9	0,005
• <i>Kas 1h</i>	37	10,7	9,9	0,825
• <i>Kas 4h</i>	261	76	68,7	0,133
• <i>Kas 8h</i>	46	12	14,5	0,497

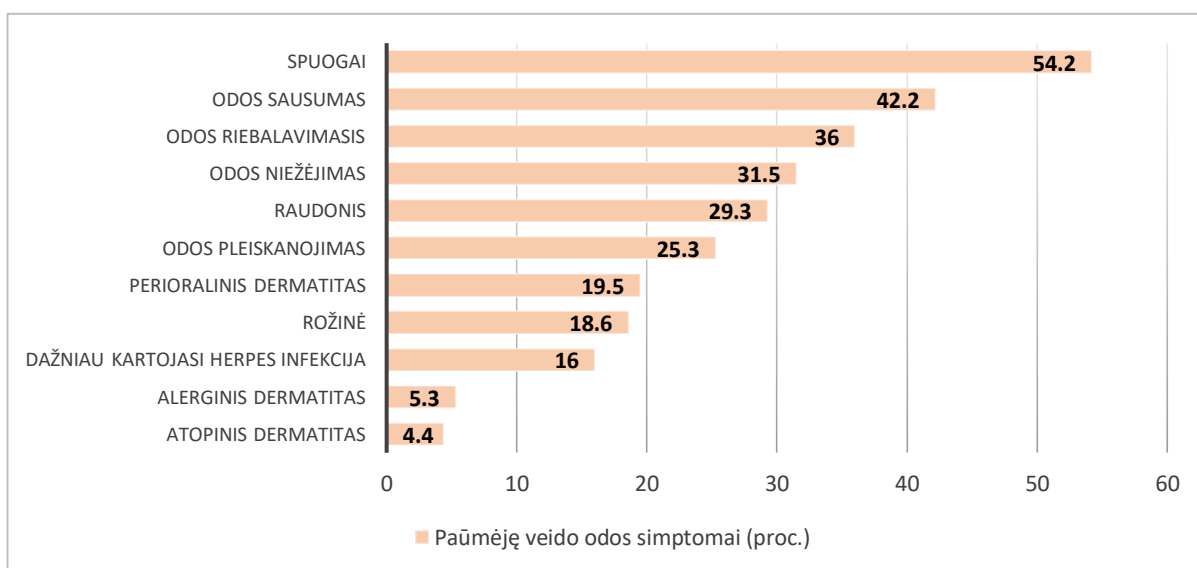
3.4 Veido bėrimai, simptomai, galimos bėrimų atsiradimo priežastys ir taikytas gydymas

Iš visų tyrime dalyvavusių tiriamųjų, kurie skundėsi pablogėjusia veido odos būkle, atsiradusiais bėrimais ar simptomais, labiausiai pažeista veido dalis buvo skruostai (56 proc.), smakro sritis (50,2 proc.) ir nosis (48 proc.). Kakta (6,2 proc.), vokų sritis (3,5 proc.) ir smilkinių sritis (3,5 proc.) buvo mažiausiai pažeistos veido odos dalys tarp tyrime dalyvavusių asmenų (1 paveikslas).

Spuogai (54,2 proc.), odos sausumas (42,2 proc.) ir odos riebalavimasis (36 proc.) buvo labiausiai paūmėję veido odos simptomai tiriamiesiems. Alerginis (5,3 proc.) ir atopinis (4,4 proc.) dermatitai tiriamiesiems paūmėjo mažiausiai (2 paveikslas).

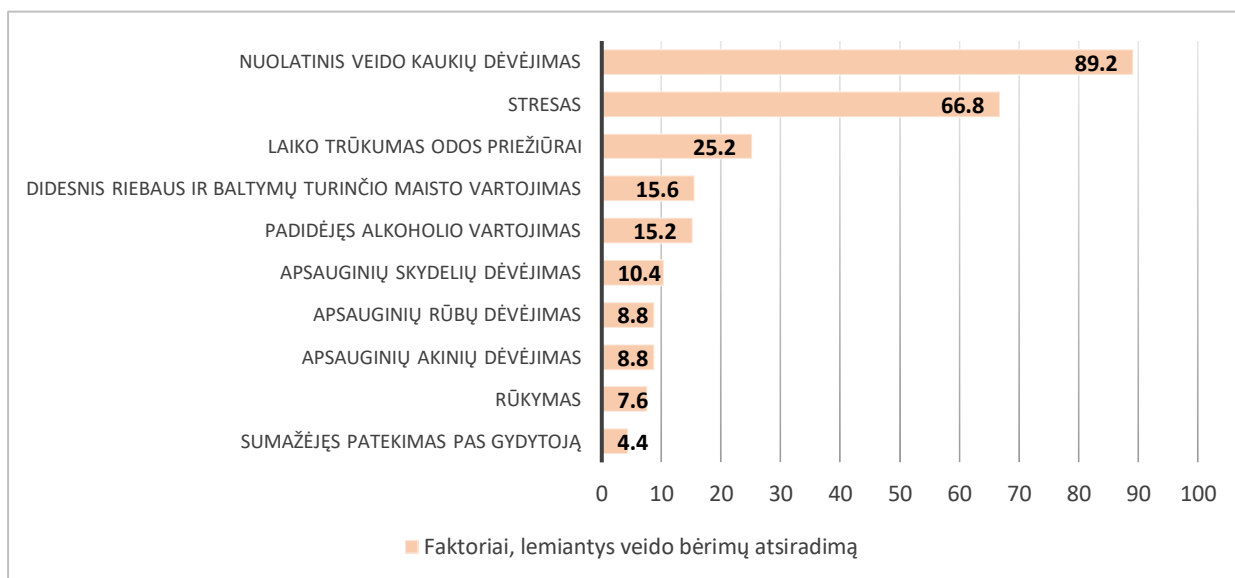


1 paveikslas. Nuberta veido odos dalis.



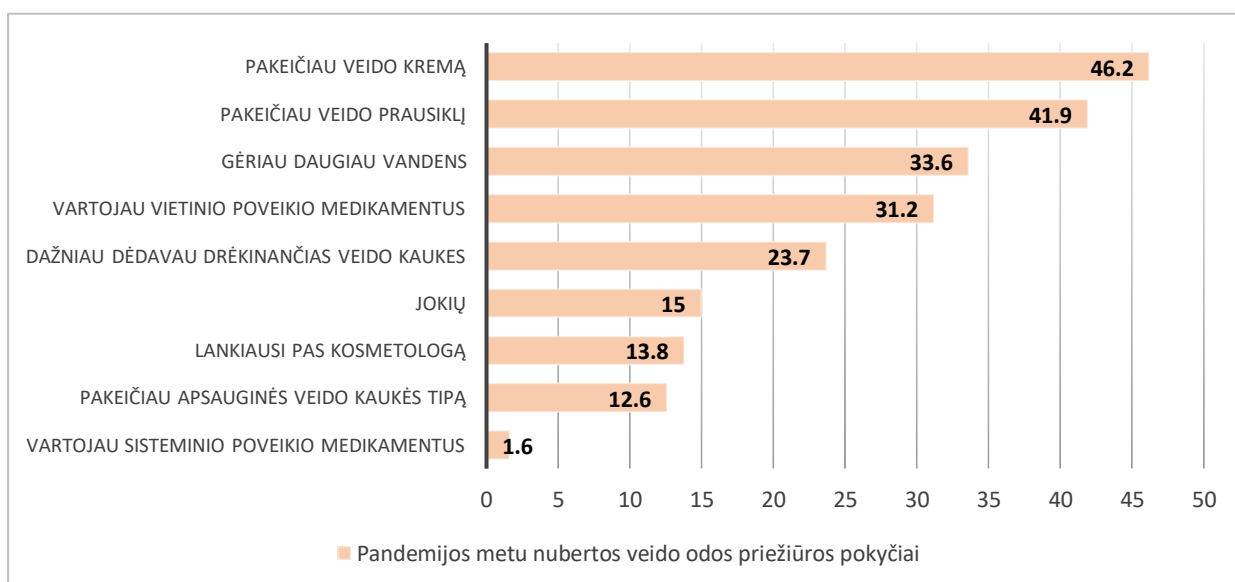
2 paveikslas. Labiausiai paūmėję veido odos simptomai

Daugiausiai įvardijamos priežastys, galėjusios paskatinti pablogėjusios veido odos atsiradimą, buvo nuolatinis veido kaukių dėvėjimas (89,2 proc.), patiriamas stresas (66,8 proc.) ir laiko trūkumas odos priežiūrai (25,2 proc.). Tiriamųjų nuomone, mažiausiai pablogėjusiai veido odai įtakos turėjo rūkymas (7,6 proc.) ir dėl kontaktų ribojimo sumažėjęs patekimas pas gydytojus (4,4 proc.) (3 paveikslas).



3 paveikslas. Faktoriai lemiantys veido bėrimų atsiradimą Covid-19 pandemijos laikotarpiu.

Dažniausiai pablogėjus veido odai, atsiradus bėrimams ir simptomams, tiriamieji pakeitė veido kremą (46,2 proc.), veido prausiklį (41,9 proc.) ir gėrė daugiau vandens (33,6 proc.). Taip pat labai dažnai buvo renkama vietinio poveikio medikamentus (31,2 proc.). Rečiausiai pasirenkami buvo sisteminio poveikio medikamentai (1,6 proc.) (4 paveikslas).



4 paveikslas. Pandemijos metu nubertos veido odos priežiūros pokyčiai.

3.5 Mitybos pokyčiai pandemijos laikotarpiu

Lyginant dviejų grupių tiriamųjų mitybos pokyčius pandemijos laikotarpiu, buvo gauti įvairūs rezultatai. Grupėje, kurioje AVOP, mityba nepasikeitė 56 proc. (N=126) tiriamiesiems, lyginant su NVOP – 77 proc. (N=101). Net 20,9 proc. (N=47) AVOP tiriamųjų pradėjo valgyti daugiau riebaus maisto, lyginant su NVOP – 8,4 proc. (N=11). Panašus skaičius AVOP – 20,4 proc. (N=46) tiriamųjų pradėjo valgyti daugiau baltymų turinčio maisto, o NVOP – 3,5 proc. (N=8). Pradėjo valgyti daugiau saldumynų žymiai daugiau AVOP grupėje – 34,2 (N=77), lyginant su NVOP grupe – 14,5 proc. (N=19). Remiantis gautais rezultatais, buvo gautas statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant abiejų grupių atsakymus (3 lentelė).

Vertinant priaugtą svorį abiejose grupėse rezultatai panašūs – didžioji dalis tiriamųjų svorio nepriaugo – AVOP grupėje – 64,5 proc. (N=145) ir NVOP – 73,3 proc. (N=96). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp šių rezultatų nebuvo stebimas (3 lentelė).

3 lentelė. Mitybos pokyčiai pandemijos laikotarpiu.

Mitybos pokyčiai	N	AVOP (proc.)	NVOP (proc.)	P
• <i>Nepasikeitė</i>	227	56	77	<0,001
• <i>Pradėjo valgyti daugiau riebaus maisto</i>	58	20,9	8,4	0,002
• <i>Pradėjo valgyti daugiau baltymų turinčio maisto</i>	54	20,4	3,5	<0,001
• <i>Pradėjo valgyti daugiau saldumynų</i>	96	34,2	14,5	<0,001
Priaugtas svoris				
• <i>Taip</i>	115	35,5	26,7	0,06
• <i>Ne</i>	241	64,5	73,3	0,06

3.6 Streso atsiradimas Covid-19 pandemijos metu ir jo valdymo ypatumai

Vertinant tiriamųjų patiriamą stresą Covid -19 pandemijos laikotarpiu, grupė, kurioje AVOP – stresas padidėjo 85,7 proc. (N=193), lyginant su NVOP – 61 proc. (N=80). Šių rezultatų skirtumas yra statistiškai reikšmingas (4 lentelė).

Išanalizavus abiejų grupių pasirinkamus būdus stresui mažinti buvo gauti įvairūs rezultatai. Statistiškai reikšmingas buvo skirtumas tarp grupių, kurios pasirinko streso nemažinti – AVOP – 13,3 proc. (N=30), o NVOP 31,3 proc. (N=41). Taip pat statistiškai

reikšmingas skirtumas buvo stebimas ir pasirenkant dažniausiai taikomą streso mažinimo būdą – vaikščiojimą. Jį pasirinko grupė su AVOP – 61,3 proc. (N=138) ir NVOP 41,2 proc. (N=54). Labai panašūs rezultatai ir statistiškai reikšmingas skirtumas buvo gautas ir pasirinkus buvimą gamtoje – grupė su AVOP – 59,1 proc. (N=133) ir NVOP 41,2 proc. (N=54). Statistiškai reikšmingas skirtumas buvo gautas ir įvertinus streso mažinimo būdus – sportą ir maisto papildų vartojimą. Sportą rinkosi grupės su AVOP – 41,3 proc. (93) ir NVOP 27,5 proc. (N=36), o maisto papildų vartojimą grupės su AVOP – 18,2 proc. (N=41) ir NVOP 9,9 proc. (N=13) (4 lentelė).

Lyginant tiriamųjų rezultatus siekimo pagalbos dėl patiriamo streso, didžioji dalis abiejų tiriamųjų grupių nesikreipė pagalbos – grupė su AVOP – 77,8 proc. (N=175), o NVOP – 89,3 proc. (N=117). Daugiausiai grupė su AVOP kreipėsi į psichiatrą gauti pagalbos dėl streso – 10,2 proc. (N=23), o NVOP 3,8 proc. (N=5). Šių pastarųjų grupių rezultatų skirtumai buvo statistiškai reikšmingi. Tiriamieji, kuriems NVOP dažniausiai pagalbos kreipėsi į šeimos gydytoją – 6,1 proc. (N=8), o AVOP – 4,9 proc. (N=11) (4 lentelė).

4 lentelė. Streso valdymo ypatumai Covid-19 pandemijos laikotarpiu.

Pandemijos metu patirtas stresas	N	AVOP (proc)	NVOP (proc)	P
• <i>Taip</i>	273	85,7	61	<0,001
• <i>Ne</i>	83	14,3	39	<0,001
Būdai sumažinti stresą				
• <i>Nebandžiau sumažinti</i>	71	13,3	31,3	<0,001
• <i>Sveika mityba</i>	63	19,5	14,5	0,230
• <i>Didesnis vandens suvartojimas</i>	60	20,4	10,7	0,18
• <i>Malda</i>	23	5,7	7,6	0,494
• <i>Meditacija</i>	14	4,8	2,3	0,225
• <i>Sportas</i>	129	41,3	27,5	0,009
• <i>Vaikščiavimas</i>	192	61,3	41,2	<0,001
• <i>Buvimas gamtoje</i>	187	59,1	41,2	0,001
• <i>Maisto papildų vartojimas</i>	54	18,2	9,9	0,035
• <i>Pokalbis su artimaisiais</i>	105	2,6	1,5	0,485
• <i>Alkoholio vartojimas</i>	34	10,2	8,4	0,573
• <i>Rūkymas</i>	8	2,6	1,5	0,485
• <i>Narkotinės medžiagos</i>	1	0,4	0	0,446
• <i>Raminamųjų vaistų vartojimas</i>	17	4,8	4,5	0,896
Pagalba dėl patiriamo streso				
• <i>Nesikreipiau</i>	292	77,8	89,3	0,006
• <i>Kreipiausi į šeimos gydytoją</i>	19	4,9	6,1	0,623
• <i>Kreipiausi į psichiatrą</i>	28	10,2	3,8	0,03
• <i>Kreipiausi į psichologą</i>	13	5,3	0,7	0,27
• <i>Kreipiausi į psichoterapeutą</i>	2	0,9	0	0,28

3.7 Kiti sveikatos nusiskundimai Covid-19 pandemijos laikotarpiu

Vertinant atsiradusius kitus nusiskundimus Covid-19 pandemijos laikotarpiu, buvo gauti taip pat labai skirtingi rezultatai. Grupei, kuriai NVOP, didžiajai daliai neatsirado taip pat ir kitų nusiskundimų – 53,4 proc. (N=70), o AVOP – 18,2 proc. (N=41). Dažniausias

nusiskundimas AVOP grupėje, buvo sutrikęs miegas – 48,4 proc. (N=109), lyginant su NVOP – 27,5 proc. (N=36). Antras pagal dažnumą nusiskundimas AVOP grupėje buvo atsiradęs ar paūmėjęs nerimas. Jis pasireiškė net 46,2 proc. (N=104) turinčių veido bėrimų respondentų, o NVOP grupei – 27,5 proc. (N=36). Didelei daliai tiriamųjų, kuriems AVOP, taip pat atsirado ar paūmėjo tuštinimosi problemos – 33,3 proc. (N=75), o NVOP – 9,9 proc. (N=13). Panašus skaičius tiriamųjų su AVOP pažymėjo, kad juos dažniau vargino ir galvos skausmas - 32,4 proc. (N=73), o NVOP – 16,8 proc. (N=22). Dažnesni nugaros skausmai pasireiškė 20 proc. (N=45) tiriamųjų su AVOP, o NVOP – 11,5 proc. (N=15). Net 8,4 proc. (N=19) tiriamųjų, kuriems AVOP, skundėsi dažnesne migrena, o tiriamieji, kuriems NVOP, tik 3 proc. (N=4). Yra stebimi statistiškai reikšmingi visų pastarųjų rezultatų skirtumai (5 lentelė).

5 lentelė. Covid-19 metu pasireiškę kiti sveikatos nusiskundimai.

Kiti nusiskundimai	N	AVOP (proc)	NVOP (proc)	P
• <i>Neatsirado</i>	111	18,2	53,4	<0,001
• <i>Sutriko miegas</i>	145	48,4	27,5	<0,001
• <i>Dažniau vargina galvos skausmas</i>	95	32,4	16,8	0,001
• <i>Dažnesnė migrena</i>	23	8,4	3	0,046
• <i>Dažniau vargina nugaros skausmai</i>	60	20	11,5	0,038
• <i>Sutriko mėnesinės</i>	17	6,2	2,3	0,094
• <i>Atsirado ar paūmėjo rėmuo</i>	47	14,6	29,8	0,286
• <i>Atsirado ar paūmėjo nerimas</i>	140	46,2	27,5	<0,001
• <i>Atsirado ar paūmėjo tuštinimosi problemos</i>	88	33,3	9,9	<0,001

IV. APTARIMAS

Nuo Covid-19 pandemijos pradžios Pubmed duomenų bazėje 2019-2022 metais paskelbta nemažai sisteminių apžvalgų, metaanalizių ir atvejo aprašymų, apžvelgiančių veido odos pokyčius. Tačiau yra publikuota nedaug apklausos tipo tyrimų, nagrinėjančių sveikatos darbuotojų veido odos pokyčius Covid-19 pandemijos laikotarpiu bei ieškančių jų atsiradimo priežasčių. Šis tyrimas yra pirmasis Lietuvoje, nagrinėjantis sveikatos darbuotojų veido odos pokyčius ir jų atsiradimo rizikos veiksnius Covid-19 pandemijos laikotarpiu. Iš viso buvo apklausti 356 Lietuvos sveikatos priežiūros darbuotojai, dirbantys įvairiomis darbo sąlygomis ir susiduriantys su skirtingais rizikos veiksniais, siekiant įvertinti jų apsaugos priemonių dėvėjimo ypatumus, atsiradusius veido odos simptomus, lokalizaciją, pakitusią priežiūrą, galimas priežastis, mitybos ir svorio pokyčius, streso bei jo valdymo ypatumus pandemijos laikotarpiu. Rezultatai buvo palyginti tarp grupių, kurioms atsirado veido odos problemos (AVOP), su tomis, kurioms neatsirado (NVOP).

Tiriamųjų tarpe dažniausiai paūmėjęs ar naujai atsiradęs simptomas buvo spuogai ir odos sausumas, kuris pasireiškė respondentams 54,2 proc. ir 42,2 proc. atitinkamai, iš kurių 56 proc. atsirado skruostų srityje, o 50,2 proc. – smakro srityse. Tokie patys rezultatai buvo stebimi apklausos tipo tyrime, atliktame 2020 metais Indijoje (14). Tyrimo duomenimis 62,3 proc. tiriamųjų skundėsi naujų spuogų atsiradimu nuo Covid-19 pandemijos pradžios. Taip pat sutapo ir dažniausiai pažeidžiamos veido sritys - net 75 proc. asmenims labiausiai pažeisti buvo skruostai, o antroje vietoje smakro sritis, pažeidus 43 proc. respondentų. Indijoje atliktame tyrime, buvo stebimas statistiškas reikšmingumas tarp lyties ir spuogų atsiradimo (14). Šiame tyrime tokio statistiškai reikšmingo skirtumo neradome ($p=0,195$). Taip pat, panašūs rezultatai buvo stebimi 2021 metais Turkijoje atliktame apklausos tipo tyrime, kurio rezultatai parodė, kad 43,35 proc. tiriamųjų atsinaujino prieš tai buvę spuogai, o 27,33 proc. jie atsirado pirmą kartą (15). Minėtame tyrime net 78,26 proc. apklaustųjų labiausiai buvo pažeista smakro sritis, o skruostų srities pažeidimu skundėsi 54,35 proc. tirtų sveikatos priežiūros darbuotojų (15). 2021 metais Singapūre Keng et al. atliktoje sisteminėje apžvalgoje, įtraukusioje 16 metaanalizių ir 3958 tiriamuosius, parodė, kad dažniausias skundas buvo odos sausumas, kuris pasireiškė 27,6 proc., daugiausiai lokalizuotas nosies nugarėlėje (24,7 proc.) ir skruostų srityse (21,3 proc.) (16). Sisteminėje apžvalgoje buvo stebimas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp apsauginės veido kaukės dėvėjimo laiko ir atsiradusių odos problemų (16). Mūsų atliktame tyrime taip pat stebime tokią pačią koreliaciją ($p=0,036$).

Remiantis 2022 metais Dash et al. bei 2021 metais Choi et al. atliktų anketinių tyrimų ir 2021 metais Montero-Vilchez et al. atliktos sisteminės apžvalgos rezultatais, naujai atsiradusių ar paūmėjusių spuogų atsiradimas buvo vienas iš dažniausių simptomų tiriamųjų tarpe Covid-19 pandemijos laikotarpiu (3,17,18). Šiame tyrime gauti rezultatai apie dažniausiai pažeidžiamas veido sritis – skruostus ir smakrą – sutapo su klinikinėje literatūroje rasta duomenimis (3,18)

Remiantis Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, net 89,2 proc. tiriamųjų nuolatinį veido kaukių dėvėjimą išskyrė kaip dažniausią veido problemų atsiradimo priežastį, o antroje vietoje pagal dažnį nurodė stresą, kuris paveikė net 66,8 proc. respondentų su pablogėjusia veido oda. Minėtuose apklausos tipo tyrimuose, atliktuose Turkijoje ir Indijoje, nuolatinis apsauginių veido kaukių dėvėjimas ir patiriamas psichologinis stresas taip pat yra pirmiaujantys rizikos veiksniai veido odos problemų atsiradimui (14,15). Turkijoje atliktame tyrime – 89,13 proc. tiriamųjų nurodė, kad nuolatinis veido kaukių dėvėjimas ir 97 proc., kad pandemijos laikotarpiu patiriamas psichologinis stresas yra dažniausios veido odos problemų atsiradimo priežastys, o Indijoje atliktame tyrime – 45,5 proc. tiriamųjų nurodė stresą, kaip veido odos problemų atsiradimo prekursorių (14,15). Pasaulinėje literatūroje yra mažai kitų tyrimų, detaliai apžvelgiančių veido odos problemų atsiradimo rizikos veiksnius.

Dažniausi pablogėjusios veido odos gydymo būdai mūsų tyrimo respondentų tarpe buvo – pakeisti veido kremą (46,2 proc.) ir veido prausiklį (41,9 proc.). Tokie patys rezultatai buvo stebimi ir apklausos tipo tyrime atliktame 2019 metais Danijoje Skiveren et al., kur net 88,7 proc. sveikatos priežiūros darbuotojų veido odos problemų atsiradimo prevencijai ar gydymui rinkosi veido kremą, o veido prausiklį – 51,8 proc. tiriamųjų (19). Visapusiška veido odos priežiūra yra privaloma, norint užtikrinti tinkamą odos barjerą apsaugai nuo nepageidaujamų apsauginių veido priemonių sukeltų pažeidimų. Tinkamas valymas ir drėkinimas yra veido odos priežiūros pagrindas (20–22). Remiantis 2020 metų odos pažeidimų prevencijai nuo apsaugos priemonių gairėmis (Prevention of skin lesions caused by Personal protective Equipment (PRPPE) guideline Covid-19), papildomai prie tinkamo veido odos prausimo ir drėkinimo, labai svarbu, kad sveikatos priežiūros darbuotojai vartotų adekvatų vandens kiekį (23). 2020 metais Italijoje Conforti et al. atliktoje apžvalgoje, palyginusioje tris plačiai paplitusias gaires gydant vidutinio sunkumo ir sunkius *acne vulgaris* atvejus (American Academy of Dermatology, European Academy of Dermatology and Venereology, ir Italian Society of Dermatology and Venereology) nurodė, jog vietiniai retinoidai ir benzoilo peroksidas yra tinkamiausi gydant vidutinio sunkumo *acne vulgaris*, o sisteminiai preparatai labiausiai tinkami sunkiems atvejams (24).

Remiantis šio tyrimo duomenimis, didžioji tiriamųjų dalis (AVOP - 64,5 proc. ir NVOP – 73,3 proc.) Covid-19 pandemijos laikotarpiu svorio nepriaugo bei nepakeitė mitybos įpročių (AVOP - 56 proc. ir NVOP – 77 proc.) minėtuju laikotarpiu. Tokius pačius rezultatus galime stebėti ir 2020 metų apklausos tipo Kriaučionienės atliktame tyrime Lietuvoje, kai 68,5 proc. tiriamųjų nesiskundė svorio priaugiu ir 50,6 proc. teigė, jog jų mitybos įpročiai nepakito (25). Remiantis apklausos tipo tyrimu, atliktu 2020 metais Finikse Zachary et al. 59 proc. tiriamųjų svoris išliko stabilus, tačiau tarp daugiau nei 70 proc. tiriamųjų buvo stebimi mitybos įpročių pokyčiai (26). Kiek kitokius rezultatus galima stebėti 2021 metų sisteminėje apžvalgoje, atliktoje Khan et al., įtraukusioje į analizę 41 tyrimą., 72-72,4 proc. apklaustųjų teigė, kad pandemijos laikotarpiu priaugo svorio, o 10-49 proc. tiriamų – kad pakito jų mitybos įpročiai (27).

Šiame tyrime populiariausias apsauginių veido kaukių tipas tarp abiejų grupių buvo vienkartinės chirurginės veido kaukės (AVOP – 84 proc. ir NVOP – 85,5 proc.), kurių keitimo dažnis – kas 4 valandas (AVOP – 76 proc. ir NVOP – 68,7 proc.). Abiejų grupių tiriamieji dažniausiai nedėvėjo papildomų apsaugos priemonių pandemijos laikotarpiu (AVOP – 65,4 proc. ir 73,3 proc.). Panašūs rezultatai stebimi 2019 metais Danijoje Skiveren et al. atliktame apklausos tipo tyrime, ištyrusiame virš 10 tūkstančių sveikatos priežiūros darbuotojų. Daugiau nei pusė (52,3 proc. – 59 proc.) įvairiuose skyriuose dirbančiųjų su atsiradusiomis veido odos problemomis daugiausiai dėvėjo vienkartinės chirurginės veido kaukes, o 33,4 proc. – 64,6 proc. rinkosi FFP3 tipo respiratorius. Tyrime buvo stebimas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp kaukės tipo ir veido odos būklės pablogėjimo, o mūsų tyrime - tik tarp FFP2 ir FFP3 respiratorių (FFP2 $p=0,012$ ir FFP3 $p=0,004$). Skiveren et al. tyrimo duomenimis, 53,8 proc. – 71,7 proc. sveikatos darbuotojų papildomai dėvėjo ir kitas apsaugos priemones ir didžioji dalis apklaustųjų – 44,9 proc. – vienkartinės chirurginės veido kaukes keitė rečiau nei kas 6 valandas (19). Keliose sisteminėse apžvalgose rezultatai kiek kitokie – dažniausiai naudojamos apsauginės veido kaukės yra respiratoriai FFP2 ir FFP3, o antroje vietoje lieka apsauginės chirurginės veido kaukės (16–18,28,29). Nepaisant to, dviejose sisteminėse apžvalgose yra randami statistiškai reikšmingi skirtumai tarp kaukės tipo – FFP2 ir FFP3 – ir veido odos problemų atsiradimo, lygiai taip pat kaip ir mūsų atliktame tyrime (17,18). Literatūroje dažniausiai minimas veido kaukių dėvėjimo vidurkis yra mažiau nei 6 valandos (3,15,17,19). Remiantis 2020 metais Turkijoje Munise et al. atliktos sisteminės apžvalgos rezultatais, didžioji dalis sveikatos priežiūros darbuotojų dėvėjo papildomas apsaugos priemones – apsauginius akinius 67 proc., o apsauginį skydelį – net 37 proc. sveikatos priežiūros darbuotojų (28).

Apžvelgtose studijose, publikuotose 2017-2020 metais, yra teigiama, kad patiriamas psichologinis stresas skatina atsirasti naujas ar paūmina senas odos problemas (9–13). Apklausos tipo tyrimuose, atliktuose 2020-2021 metais Indijoje ir Turkijoje, stresas yra išskiriamas kaip prekursorius veido odos problemų atsiradime Covid-19 pandemijos laikotarpiu (14,15). Remiantis mūsų tyrimo duomenimis, tiek respondentai su atsiradusiomis, tiek su neatsiradusiomis veido odos problemomis, nurodė, jog patyrė daugiau streso pandemijos laikotarpiu – 85,7 proc. ir 61 proc. atitinkamai. Jau minėtame apklausos tipo tyrime Turkijoje, atliktame 2021 metais, stebime tokius pačius rezultatus, kur abiejose tiriamųjų grupėse streso lygis pandemijos laikotarpiu padidėjo ženkliai (AVOP - 97 proc. ir NVOP - 85,3 proc.) (15). Tiek Turkijoje atliktame tyrime, tiek mūsų tyrime, yra stebima koreliacija tarp patiriamo streso ir atsiradusių veido odos problemų ($p < 0,001$). Didžioji dalis abiejų grupių tiriamųjų pagalbos dėl patiriamo streso nesikreipė (AVOP – 77,8 proc., NVOP – 89,3 proc.). Remiantis literatūros duomenimis, lėtinis stresas ir nerimas gali sukelti sunkesnius psichikos sutrikimus, tokius kaip potrauminį streso sindromą (PTSD), depresiją ar perdegimo sindromą (16,30–33). Pandemijos laikotarpiu visiems asmenims padidėja baimės ir nežinomybės jausmas, o ypač sveikatos priežiūros darbuotojams, kurie yra priešakyje kovojant su Covid-19 infekcija. Yra svarbu didinti sveikatos priežiūros darbuotojų sąmoningumą vertinant savo psichikos sveikatą ir padrašinti kreiptis pagalbos, jeigu ji yra reikalinga (32).

Covid-19 pandemijos metu sveikatos darbuotojų patiriamas nuolatinis stresas ir psichologinis nuovargis gali paskatinti atsirasti psichosomatinius fizinius simptomus. Literatūroje aprašyta simptomatika yra dažniau stebima infekcijų protrūkių laikotarpiu - Ebolos viruso ir 2003 metais SARS epidemijos metu. Dažniausiai aprašomi simptomai buvo skausmas ir mažiau konkretūs, tokie kaip nuovargis ir silpnumas. Daugelis simptomų nebuvo susiję su konkrečia infekcija (34,35). Šiame tyrime AVOP ir NVOP pasireiškė skirtingi nusiskundimai. AVOP grupės tiriamiesiems daugiausiai pasireiškė miego sutrikimai ir paūmėjo nerimas – 48,4 proc. ir 46,2 proc. atitinkamai, o didžioji dalis NVOP – 53,4 proc. neišsakė jokių nusiskundimų. Pandemijos laikotarpiu miegas yra būtinas, nes jis yra naudingas psichinei ir fizinei žmogaus sveikatai. Miego trūkumas gali pabloginti psichologinį funkcionavimą, sprendimų priėmimą ir padidinti nelaimingų atsitikimų skaičių (36). Remiantis 2021 metais Kinijoje Lai et al. atlikta sistemine apžvalga ir metaanalizė, nagrinėjusia miego sutrikimus Covid-19 pandemijos laikotarpiu, sveikatos priežiūros darbuotojai turi didesnę riziką miego sutrikimų atsiradimui lyginant su likusia populiacija – 39 proc. ir 36 proc. atitinkamai (37). Nustatyta, kad beveik trečdalis sveikatos priežiūros darbuotojų yra prasta miego kokybė, o nuolat dirbantiems su Covid-19 teigiamais pacientais pasireiškė sunkesni miego sutrikimų

atvejai (38). Pasaulinėje literatūroje nėra daugiau duomenų, nagrinėjančių sveikatos priežiūros darbuotojų su veido odos problemomis kitus nusiskundimus.

V. IŠVADOS

1. Du trečdaliai tiriamųjų Covid-19 pandemijos laikotarpyje atsirado ar paūmėjo veido odos problemos; dažniausios jų buvo spuogai ir odos sausumas, daugiausiai pažeidę skuostų ir smakro sritis.
2. Beveik pusė tiriamųjų atsiradusias veido odos problemas sprendė keisdami veido kremą ir veido prausiklį.
3. Nuolatinis veido kaukių dėvėjimas ir stresas buvo išskirti kaip pagrindiniai prekursoriai sukėlę veido odos problemas. Abiejų grupių tiriamieji papildomų apsaugos priemonių nesirinko, o daugiausiai dėvėjo vienkartinės chirurginės veido kaukes, kurias keitė kas 4 valandas.
4. Abiejų grupių tiriamieji pandemijos laikotarpiu svorio nepriaugo ir nepakeitė savo mitybos įpročių.
5. Abi tiriamųjų grupės pandemijos metu darbe patyrė daugiau streso nei įprastai ir jo mažinimui rinkosi tuos pačius būdus – vaikščiojimą ir buvimą gamtoje. Specialistų pagalbos kovojant su padidėjusiu stresu ir nerimu neprireikė abiejų grupių atstovams.
6. Miego sutrikimais ir padidėjusiu nerimu skundėsi tiriamieji su atsiradusiomis veido odos problemomis, kuomet kita grupė jokių papildomų nusiskundimų pandemijos laikotarpiu neišsakė.

VI. PASIŪLYMAI

1. Rinktis vienkartinės chirurginės veido kaukes darbuotojams, kuriems pasireiškia veido odos problemos; apsaugines kaukes keisti ne rečiau nei kas 4 valandas.
2. Svarbu užtikrinti tinkamą veido odos priežiūrą – valymą ir drėkinimą, atsiradusių veido odos problemų savalaikį specializuotą gydymą ir gerti pakankamą kiekį vandens.
3. Sudaryti sąlygas stresą patiriantiems sveikatos priežiūros darbuotojams gauti reikiamą psichologinę pagalbą.
4. Užtikrinti optimalų darbo ir poilsio režimą.
5. Stengtis užtikrinti pakankamą miego kiekį ir pagerinti miego kokybę.

VII. PRIEDAI

Priedas 1. Apklausos anketa.

VU Dermatovenerologijos centras

Ši anoniminė anketa skirta įvertinti Jūsų asmeninę patirtį Covid-19 pandemijos laikotarpiu. Atviras ir nuoširdus bendradarbiavimas pildant anketą užtikrins vertingus rezultatus tyrimo metu. (žymėjimo pavyzdys ☒)

1. Lytis: ☐ vyras ☐ moteris
2. Amžius: _____
3. Išsilavinimas: ☐ pagrindinis
☐ vidurinis ☐ aukštesnysis profesinis ☐ aukštasis koleginis
☐ aukštasis universitetinis
4. Gyvenamoji vieta: ☐ miestas
☐ miestelis ☐ kaimas
5. Darbo įstaiga: ☐ Valstybinė
☐ Privati sveikatos priežiūros įstaiga ☐ Abi
6. Darbo vieta:
☐ Ligoninės skyrius _____
☐ dienos stacionaras ☐ poliklinika
☐ slaugos namai
☐ privati sveikatos priežiūros įstaiga
7. Profesija: ☐ gydytojas (-a)
☐ slaugytojas (-a)
☐ slaugytojo padėjėjas (-a)
☐ kineziterapeutas (-ė) ☐ masažo specialistas (-ė)
☐ odontologas (ė)
☐ odontologo padėjėjas (-a)
☐ burnos higienistas (-ė)
8. Ar sirgote covid? ☐ taip ☐ ne
9. Jei taip, kiek kartų? _____
10. Ar skiepijotės? ☐ taip ☐ ne
11. Kiek kartų? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
12. Ar dažnai pandemijos laikotarpiu turėjote tiesioginį kontaktą su COVID-19 teigiamu pacientu? ☐ kasdien
☐ porą kartų per savaitę
☐ porą kartų per mėnesį ☐ labai retai ☐ išvis neturėjau
13. Kokio tipo apsauginę veido kaukę naudojote kasdieną darbe?
☐ vienkartinė chirurginė
☐ respiratorius FFP2
☐ respiratorius FFP3
14. Ar papildomai dėvite kitas apsaugines priemones?
☐ ne ☐ skydelius
☐ apsauginius akinius
☐ ir skydelius, ir apsauginius akinius
15. Kas kiek laiko keisdavote veido kaukę? ☐ nekeisdavau
☐ kas 1h ☐ kas 4h
☐ kas 8h ☐ kita
16. Ar pandemijos laikotarpiu pastebėjote pablogėjusią veido odos būklę?
☐ taip ☐ ne
17. Kuri veido dalis labiausiai pablogėjo?
☐ visa veido oda ☐ kaktas ☐ smilkinių sritis ☐ vokų sritis ☐ akių kampučiai ☐ skruostai ☐ nosis ☐ nosies-lūpų kampų sritis ☐ smakro sritis ☐ žandikaulio linija ☐ kita
18. Kokie veido odos simptomai labiausiai paūmėjo?
☐ odos riebalavimasis ☐ spuogai
☐ rožinė ☐ raudonis ☐ perioralinis dermatitas ☐ odos sausumas
☐ odos pleiskanojimas ☐ odos niežėjimas
☐ odos perštėjimas ☐ atopinis dermatitas
☐ alerginis dermatitas
☐ kartojasi dažniau herpes infekcija
☐ kita
19. Kas Jūsų nuomone galėjo pabloginti odos būklę pandemijos laikotarpiu?
☐ stresas ☐ nuolatinis apsauginių veido kaukių nešiojimas
☐ apsauginių skydelių dėvėjimas
☐ apsauginių akinių dėvėjimas
☐ apsauginių rūbų dėvėjimas
☐ didesnis riebaus ar baltymų turinčio maisto vartojimas
☐ padidėjęs alkoholio vartojimas
☐ rūkymas
☐ laiko trūkumas odos priežiūrai
☐ dėl ribojamų kontaktų sumažėjęs patekimas pas gydytoją ☐ kita
20. Kokių veiksmų ėmėtės, kad pagerintumėte pablogėjusią odos būklę? ☐ jokių ☐ pakeičiau apsauginės veido kaukės tipą
☐ pakeičiau veido prausiklį
☐ pakeičiau veido kremą
☐ dažniau dėdavausi veido drėkinančias kaukes ☐ gėriau daugiau vandens ☐ lankiausi pas kosmetologę
☐ naudojau vietinio poveikio medikamentus ☐ vartojuau sisteminius vaistus (tabletes)
☐ kita
21. Ar pandemijos laikotarpiu pasikeitė Jūsų mityba? ☐ ne ☐
pradėjau valgyti daugiau riebaus maisto ☐ pradėjau valgyti daugiau baltymų turinčio maisto ☐ pradėjau valgyti daugiau saldumynų
22. Ar pandemijos metu priaugote svorio?
☐ taip ☐ ne
23. Jei taip – kiek? _____
24. Ar pandemijos laikotarpiu darbo metu patyrėte daugiau streso nei įprastai? ☐ taip ☐ ne
25. Ar pandemijos metu atsirado kitų nusiskundimų? ☐ Sutriko miegas
☐ dažniau vargina galvos skausmas
☐ dažnesnė migrena ☐ dažniau vargina nugaros skausmai ☐ sutriko mėnesinės ☐ atsirado ar paūmėjo rėmuo ☐ atsirado ar paūmėjo nerimas ☐ atsirado ar paūmėjo tuštinimosi problemos
☐ kita
26. Kas Jums padeda sumažinti patiriamą stresą? ☐ nebandžiau sumažinti
☐ sveika mityba ☐ didesnis vandens suvartojimas ☐ malda ☐ meditacija
☐ sportas ☐ vaikščiojimas ☐ buvimas gamtoje ☐ maisto papildų vartojimas
☐ pasikalbu su partneriu (-e) ☐ pasikalbu su artimaisiais ☐ alkoholio vartojimas ☐ rūkymas ☐ narkotinės medžiagos ☐ raminamųjų vaistų vartojimas ☐ kita
27. Ar dėl patiriamo streso kreipėtės specialistų pagalbos? ☐ nesikreipiau ☐ kreipiausi į šeimos gydytoją
☐ kreipiausi į psichiatrą ☐ kreipiausi į psichologą ☐ kreipiausi į psichoterapeutą ☐ kita

Nuoširdžiai dėkojame už Jūsų atsakymus!

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Hu K, Fan J, Li X, Gou X, Li X, Zhou X. The adverse skin reactions of health care workers using personal protective equipment for COVID-19. *Medicine (Baltimore)*. 2020 m. birželio 12 d.;99(24):e20603.
2. Atzori L, Ferreli C, Atzori MG, Rongioletti F. COVID-19 and impact of personal protective equipment use: From occupational to generalized skin care need. *Dermatol Ther*. 2020 m. gegužės 29 d.;e13598.
3. Dash G, Patro N, Dwari BC, Abhisekh K. Mask-induced skin changes during COVID pandemic: A cross-sectional web-based survey among physicians in a tertiary care teaching hospital. *Journal of Cosmetic Dermatology* [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. balandžio 16 d.];n/a(n/a). Adresas: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jocd.14881>
4. O'Neill H, Narang I, Buckley D a., Phillips T a., Bertram C g., Bleiker T o., ir kt. Occupational dermatoses during the COVID-19 pandemic: a multicentre audit in the UK and Ireland. *British Journal of Dermatology*. 2021 m.;184(3):575–7.
5. Lan J, Song Z, Miao X, Li H, Li Y, Dong L, ir kt. Skin damage among health care workers managing coronavirus disease-2019. *J Am Acad Dermatol*. 2020 m. gegužės;82(5):1215–6.
6. Shah SMA, Mohammad D, Qureshi MFH, Abbas MZ, Aleem S. Prevalence, Psychological Responses and Associated Correlates of Depression, Anxiety and Stress in a Global Population, During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Community Ment Health J*. 2021 m. sausio;57(1):101–10.
7. Rodríguez BO, Sánchez TL. The Psychosocial Impact of COVID-19 on health care workers. *Int Braz J Urol*. 2020 m. liepos 27 d.;46(Suppl 1):195–200.
8. Vanhaecht K, Seys D, Bruyneel L, Cox B, Kaesemans G, Cloet M, ir kt. COVID-19 is having a destructive impact on health-care workers' mental well-being. *Int J Qual Health Care*. 2020 m. gruodžio 3 d.;mzaa158.
9. Pondeljak N, Lugović-Mihić L. Stress-induced Interaction of Skin Immune Cells, Hormones, and Neurotransmitters. *Clinical Therapeutics*. 2020 m. gegužės 1 d.;42(5):757–70.
10. Meštrović-Štefekov J, Novak-Bilić G, Kuna M, Pap N, Lugović-Mihić L. Psychological Stress in Patients with Atopic Dermatitis. *Acta Dermatovenerol Croat*. 2018 m. gruodžio;26(4):297–303.
11. Maarouf M, Maarouf CL, Yosipovitch G, Shi VY. The impact of stress on epidermal barrier function: an evidence-based review. *Br J Dermatol*. 2019 m. gruodžio;181(6):1129–37.
12. Jiang B, Cui L, Zi Y, Jia Y, He C. Skin surface lipid differences in sensitive skin caused by psychological stress and distinguished by support vector machine. *J Cosmet Dermatol*. 2019 m. rugpjūčio;18(4):1121–7.

13. Stewart TJ, Schut C, Whitfield M, Yosipovitch G. Cross-sectional study of psychological stress and skin symptoms in Australian university students. *Australas J Dermatol*. 2018 m. vasario;59(1):e82–4.
14. Aravamuthan R, Arumugam S. Clinico-epidemiological study of mask induced acne due to increased mask use among health care workers during COVID pandemic in a tertiary care institute. *International Journal of Research in Dermatology*. 2020 m. gruodžio 24 d.;7:48.
15. Özkesici Kurt B. The course of acne in healthcare workers during the COVID-19 pandemic and evaluation of possible risk factors. *J Cosmet Dermatol*. 2021 m. gruodžio;20(12):3730–8.
16. Keng BMH, Gan WH, Tam YC, Oh CC. Personal protective equipment-related occupational dermatoses during COVID-19 among health care workers: A worldwide systematic review. *JAAD Int*. 2021 m. rugsėjo 1 d.;5:85–95.
17. Choi SY, Hong JY, Kim HJ, Lee GY, Cheong SH, Jung HJ, ir kt. Mask-induced dermatoses during the COVID-19 pandemic: a questionnaire-based study in 12 Korean hospitals. *Clinical and Experimental Dermatology*. 2021 m.;46(8):1504–10.
18. Montero-Vilchez T, Cuenca-Barrales C, Martinez-Lopez A, Molina-Leyva A, Arias-Santiago S. Skin adverse events related to personal protective equipment: a systematic review and meta-analysis. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2021 m. spalio;35(10):1994–2006.
19. Skiveren JG, Ryborg MF, Nilausen B, Bermark S, Philipsen PA. Adverse skin reactions among health care workers using face personal protective equipment during the coronavirus disease 2019 pandemic: A cross-sectional survey of six hospitals in Denmark. *Contact Dermatitis*. 2022 m.;86(4):266–75.
20. Treffel P, Gabard B. Stratum corneum dynamic function measurements after moisturizer or irritant application. *Arch Dermatol Res*. 1995 m.;287(5):474–9.
21. Zhou NY, Yang L, Dong LY, Li Y, An XJ, Yang J, ir kt. Prevention and Treatment of Skin Damage Caused by Personal Protective Equipment: Experience of the First-Line Clinicians Treating 2019-nCoV Infection. *International Journal of Dermatology and Venereology*. 2020 m. kovo 13 d.;10.1097/JD9.0000000000000085.
22. Long H, Zhao H, Chen A, Yao Z, Cheng B, Lu Q. Protecting medical staff from skin injury/disease caused by personal protective equipment during epidemic period of COVID-19: experience from China. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*. 2020 m.;34(5):919–21.
23. White Paper - PRPPE Guideline COVID-19 [Prieiga per internetą]. SerenaGroup. 2020 [žiūrėta 2022 m. balandžio 16 d.]. Adresas: <https://serenagroupinc.com/covid-19/white-paper-prppe-guideline-covid-19/>
24. Conforti C, Chello C, Giuffrida R, di Meo N, Zalaudek I, Dianzani C. An overview of treatment options for mild-to-moderate acne based on American Academy of Dermatology, European Academy of Dermatology and Venereology, and Italian Society

of Dermatology and Venereology guidelines. *Dermatologic Therapy*. 2020 m.;33(4):e13548.

25. Kriaucioniene V, Bagdonaviciene L, Rodríguez-Pérez C, Petkeviciene J. Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. *Nutrients*. 2020 m. spalio 13 d.;12(10):3119.
26. Zachary Z, Brianna F, Brianna L, Garrett P, Jade W, Alyssa D, ir kt. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract*. 2020 m.;14(3):210–6.
27. Khan MA, Menon P, Govender R, Abu Samra AM, Allaham KK, Nauman J, ir kt. Systematic review of the effects of pandemic confinements on body weight and their determinants. *Br J Nutr*. 127(2):298–317.
28. Evaluation of skin problems and dermatology life quality index in health care workers who use personal protection measures during COVID-19 pandemic - Daye - 2020 - *Dermatologic Therapy* - Wiley Online Library [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. balandžio 16 d.]. Adresas: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dth.14346>
29. Yu J, Chen JK, Mowad CM, Reeder M, Hylwa S, Chisolm S, ir kt. Occupational dermatitis to facial personal protective equipment in health care workers: A systematic review. *J Am Acad Dermatol*. 2021 m. vasario;84(2):486–94.
30. Raudenská J, Steinerová V, Javůrková A, Urits I, Kaye AD, Viswanath O, ir kt. Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Best Pract Res Clin Anaesthesiol*. 2020 m. rugsėjo;34(3):553–60.
31. Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LMW, Gill H, Phan L, ir kt. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *J Affect Disord*. 2020 m. gruodžio 1 d.;277:55–64.
32. Talaee N, Varahram M, Jamaati H, Salimi A, Attarchi M, Kazempour dizaji M, ir kt. Stress and burnout in health care workers during COVID-19 pandemic: validation of a questionnaire. *Z Gesundh Wiss*. 2020 m. birželio 6 d.;1–6.
33. Ibar C, Fortuna F, Gonzalez D, Jamardo J, Jacobsen D, Pugliese L, ir kt. Evaluation of stress, burnout and hair cortisol levels in health workers at a University Hospital during COVID-19 pandemic. *Psychoneuroendocrinology*. 2021 m. birželio;128:105213.
34. Chew NWS, Lee GKH, Tan BYQ, Jing M, Goh Y, Ngiam NJH, ir kt. A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain Behav Immun*. 2020 m. rugpjūčio;88:559–65.
35. Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, ir kt. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*. 2020 m. kovo 1 d.;7(3):228–9.

36. Medic G, Wille M, Hemels ME. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*. 2017 m. gegužės 19 d.;9:151–61.
37. Jahrami H, BaHammam AS, Bragazzi NL, Saif Z, Faris M, Vitiello MV. Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Sleep Med*. 2021 m. vasario 1 d.;17(2):299–313.
38. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, ir kt. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020 m. kovo 23 d.;3(3):e203976.