

Значение мытья рук в профилактике заболеваний

Содержание рук в чистоте один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов. По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе. Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др. По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40% при регулярном мытье рук. Европейскими исследователями было установлено, что лишь половина мужчин и только три четверти женщин моют руки после посещения туалета. В масштабах мирового населения приблизительно 19% жителей моют руки после контакта с экскрементами (т.е. посещения туалета, ухода за маленькими детьми).

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

- смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);
- трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;

- продолжайте тереть руки еще 15 секунд;
- смойте мыло под проточной водой;
- высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Если вы соблюдаете личную гигиену и часто моете руки, не всегда такие правила соблюдают окружающие люди, которые дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например, в транспорте, в магазинах, на работе. Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких мойте руки:

- до, во время и после приготовления пищи;
- перед принятием пищи;
- после ухода за больным членом семьи;
- перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;
- после посещения туалета
- после смены подгузников или ухода за детьми;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- после ухода за животными;
- после обращения с бытовыми отходами;
- после возвращения домой с улицы.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Убедительных научных доказательств снижения инфекционной заболеваемости при домашнем использовании мыла с антибактериальными свойствами не получено, а негативные отдаленные результаты определены.

Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а

также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Частое мытье рук является лучшим способом избежать инфекционных заболеваний. И это гораздо дешевле, чем лекарства. Уже не раз было доказано учеными всего мира, что регулярное мытье рук с мылом могло бы спасти больше жизней, чем любая вакцина или лечение. Почему так? Каждый день Вы касаетесь людей, поверхностей и разных объектов сотни раз. И каждый раз ваши руки цепляют всякие микробы. Как только вы потрете глаза или почешите нос руками, вредные микроорганизмы попадают внутрь вас и поражают ткани, попадают в кровь. Конечно, невозможно держать руки стерильными постоянно. Но лучший способ контролировать попадание бактерий, вирусов и других неприятных микробов - это именно мытье рук с мылом и водой. Не просто быстро промыть руки под краном с мылом. Их нужно обрабатывать мылом не менее 20 секунд. (Если это покажется вам скучным, подумайте о гриппе, с которым вам придется лежать в постели ни одну неделю.)

Если у вас нет всегда под рукой мыла и воды, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит, по крайней мере, 60% спирта. Антибактериальные салфетки или тампоны являются еще одним подручным средством дезинфекции. Выбирайте салфетки с высоким процентом спирта. Хотя эти предметы очистки могут быстро снизить количество бактерий на руках, они не избавят вас от всех видов микробов. Такие «санитары» не смогут удалить и все видимые загрязнения на коже. Для лучшей стерилизации выбирайте мыло. И не покупайте обязательно антибактериальное мыло, обычное прекрасно справится с микробами.

Мытье рук предотвращает распространение микробов простуды. Удивительно, но примерно 80% инфекционных заболеваний и простуд передается контактным путем (в том числе и через руки). Ежегодно 36 000 человек умирает от гриппа или его осложнений, а 5000 человек умирает от пищевых отравлений. И лучшая защита от заболеваний этого типа, а также от

простуды – почаще мыть руки. Простое мытье рук теплой водой и мылом с последующим тщательным вытиранием поможет избавиться от потенциально вредоносных бактерий. Такая простая привычка, как мытье рук, предупреждает болезни и помогает нам сохранить здоровье.

Мытье рук для современного человека вошло в привычку - большинство людей прибегают к мытью рук не задумываясь о том, какие блага приносит эта обычная процедура. Мытье рук с соблюдением определенных правил - один из лучших способов избежать целого ряда достаточно опасных заболеваний. Эта простая привычка требует только мыла и теплой воды или дезинфицирующего средства на спиртовой основе.

Опасности грязных рук

Несмотря на доказанную пользу мытья рук, многие люди не практикуют эту процедуру так часто, как следовало бы, – даже после посещения туалета. Между тем в течение дня мы накапливаем на руках бактерии от различных источников - прямого контакта с людьми, загрязненными поверхностями, пищей, животными и отходами их жизнедеятельности. Если вы не моете руки достаточно часто, то можете инфицировать себя бактериями, когда касаетесь глаз, носа или рта. Также вы можете распространить эти бактерии на других людей, касаясь их или поверхностей, до которых они тоже дотрагиваются, например, до дверных ручек.

Инфекционные заболевания, которые обычно распространяются посредством контакта с руками, включают простуду, грипп и ряд желудочно-кишечных расстройств, таких как инфекционная диарея. Хотя большинство людей благополучно переносят простуду, грипп может оказаться гораздо более серьезным заболеванием. У некоторых людей при гриппе, особенно у пожилых и людей с хроническими заболеваниями, может развиваться пневмония. Недостаточная гигиена рук также способствует развитию

заболеваний, связанных с недоброкачественной пищей, таких как сальмонеллез и дизентерия.

Научите детей мыть руки!

Вы можете помочь своим детям избежать заболеваний, настаивая на том, чтобы они мыли руки часто и должным образом. Чтобы это вошло у них в привычку, учите их на собственном примере. Мойте руки вместе с детьми и контролируйте их мытье. Поместите напоминания на уровне глаз ребенка, например возле раковины в ванной комнате. Убедитесь, что раковина расположена достаточно низко для ребенка или используйте подставку. Приучите детей, чтобы они мыли руки достаточно долго, чтобы гигиеническая процедура не была им в тягость, можно при этом повторять алфавит. Это особенно подходит для маленьких детей, которые обычно моют руки в спешке.

Содержание рук в чистоте один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов. Простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе. Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.