

Gegužės 5-oji – Pasaulinė rankų higienos diena

Kasmet Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) gegužės 5 d., minėdama pasaulinę rankų higienos dieną, skelbia šūkį. Šių metų šūkis – „**Teikiant medicininę pagalbą sepsio prevencija – tavo rankose**“.

Sepsis iki šiol išlieka didelio masto visuomenės sveikatos problema. Tai labai grėsminga gyvybei būklė, kuomet dėl sutrikusio organizmo atsako į infekciją yra žalojami audiniai bei organai. Dažniausiai sepsį sukelia stafilokokai, streptokokai ar kitos bakterijos. Pasaulyje kasmet yra užregistruojama daugiau kaip 30 milijonų sepsio atvejų. Kaip teigia ekspertai, sepsis yra viena pagrindinių pacientų mirties priežasčių – kas keletą sekundžių pasaulyje dėl jo miršta žmogus. Ne veltui 2017 m. gegužę devynioliktojoje Pasaulio sveikatos asamblėjoje valstybės narės priėmė rezoliuciją dėl ligų diagnostikos, gydymo tobulinimo bei sepsio prevencijos.

Pastaruoju metu įvairiose pasaulio šalyse yra registruojamas padidėjęs sergamumas sepsiu (nuo 300 iki 1031 atv./100 000 gyv., Lietuvoje 2015 m. sergamumas sepsiu buvo 173 atv./100 000 gyv.). Pagal Higienos instituto (HI) duomenis, Lietuvoje dėl sepsio 2014 m. mirė 340 žmonių, 2015 m. – 445, 2016 m. – 456 Pagal išankstinius HI duomenis, 2017 m. dėl sepsio mirė 297 žmonės.

Augančias sepsio tendencijas mokslininkai sieja su senstančia visuomene, poliligitumu. Taip pat ne mažiau svarbus yra ir vis didėjantis mikroorganizmų, ypač gramneigiamų lazdelių, atsparumas vaistams, kuomet antimikrobinis gydymas tampa neveiksmingas. PSO ragina sveikatos priežiūros įstaigas imtis skubios hospitalinių infekcijų prevencijos, rankų higienos bei tinkamos kontrolės veiksmų. Efektyvi rankų higiena yra laikoma vienu iš svarbiausių prioritetų bei sepsio prevencijos garantu. Pagrindines sąlygas ir rankų higienos priemones medicinos įstaigose rasite interneto prieigoje: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/hospitalines/Kaip%20teisingai%20plauti%20rankas.pdf>.

Mokslininkai, ragindami suvienyti medikų pastangas siekiant išlaikyti aukštą rankų higienos lygį ne tik gydymo įstaigose, kviečia prisiminti apie higienos reikšmę kiekvieno žmogaus kasdieniame gyvenime. Dėl netinkamos rankų higienos galima susirgti: salmonelioze, rotovirusine ir norovirusine infekcija, virusiniu hepatitu A, vidurių šiltine, dizenterija. Taip pat oro lašeliniu būdu perduodamomis infekcijomis – kai kalbant ar kosint burna pridengiama delnu ir visi ligų sukėlėjai patenka ant rankų (gripu, difterija, raudonuke, skarlatina, vėjaraupiais, tymais), bei naminių gyvūnų platinamomis kirmėlinėmis ar grybelinėmis ligomis.

10 paprastų kasdienių higienos taisyklių, kurios gali padėti kiekvienam išvengti „nešvarių rankų“ ligų

Milano universiteto profesorius F. Pregliasko sukūrė mokslines higienos rekomendacijas, kurias pavadino „**24 valandos, skirtos savo rankoms**“. Pasak profesoriaus, mūsų rankos – tai „bakterijų saugykla“. Dalis šių bakterijų yra nepatogeninės ir nedaro mums jokios žalos. Kita dalis – cirkuliuojanti aplinkoje ir ant įvairių daiktų bei rankų – labai pavojingi žmogui ir gali sukelti įvairias infekcines, kirmėlines ar grybelines ligas.

Štai 10 auksinių dienos higienos taisyklių, kurios gali padėti išvengti daugybės ligų:

1. Pabudę ryte netrinkite rankomis akių.

Kaip rodo Vašingtono universiteto medicinos mokyklos atliktas tyrimas, net 18 proc. ištirtos patalynės buvo užteršta *Staphylococcus aureus* bakterijomis, kurios gali sukelti daugybę ligų.

2. Kodėl dušas yra ne tik praktiškesnis už vonią, bet ir sveikesnis organizmo tonikas?

Dušas ne tik tausoja aplinką, nes yra taupomas vanduo (įprastoje vonioje yra apie 160 l vandens, o dušo metu sunaudojama apie 90 l vandens), bet ir yra palankesnis kasdienei higienai bei sveikatai.

3. Kodėl reikėtų atkreipti dėmesį į krepšius, batus ir nosines?

Pasistenkite savo krepšių nedėti ant žemės ar grindų, nes užteršite juos įvairiais patogeniniais organizmais, kuriuos parsinešite į namus. Grįžę iš lauko, būtinai pasikeiskite avalynę į kambarinę, nes su nešvariais batų padais įnešite į namus daugybę mikrobu. Reguliariai valykite juos ir plaukite. Visuomet naudokite tik vienkartinės servetėles, o ne medžiagines nosines, kuriose gali daugintis įvairūs patogeniniai mikroorganizmai.

4. Ar saugus viešasis transportas?

Remiantis Harvardo TH Chan visuomenės sveikatos mokyklos atliktais tyrimais, daugiausiai yra užteršti turėklai, sėdynės bei bilietų komposteriai. Rankų plovimas su muilu pašalina apie 90 proc. bakterijų.

5. Kokiose biuro vietose randama daugiausiai bakterijų?

Amerikiečiai profesoriai P. Beamer ir C. Gerba atliko tyrimus ir nustatė, kad kompiuteriai ir telefonai yra labiausiai užteršti įvairiomis bakterijomis: ant pelės jie rado 260 bakterijų viename kvadratiname centimetre, ant klaviatūros – 511, o ant telefono – net 3895 bakterijas. Panaudojus valymo priemones jų liko tik 8 viename kvadratiname centimetre.

6. Kokios vietos viešuosiuose tualetuose yra nešvariausios?

Laboratoriniais tyrimais nustatyta, kad labiausiai bakterijomis ir grybeliais yra užterštos durų rankenos, čiaupai bei elektriniai rankų džiovintuvai. Taip pat reikia įsidėmėti, kad prieš nuleidžiant vandenį būtina uždengti klozeto dangtį, kad išvengtume kenksmingų aerolių patekimo į kvėpavimo takus. Rankas plaukite apie 20 sekundžių. Rankoms nusausti ir kranui užsukti naudokite vienkartinės servetėles bei popierinius rankšluosčius. Tinka rankų dezinfektantai alkoholio pagrindu.

7. Ar saugiai pietaujame?

Pasirinkite tik patikimus maisto tvarkymo subjektus. Prieš valgį nusiplaukite rankas. Patikrinkite, ar stalo paviršius, įrankiai ir padėklai yra švarūs, neriebaluoti. Nedėkite stalo įrankių tiesiai ant stalo ar padėklo. Naudokitės vienkartinėmis popierinėmis servetėlėmis.

8. Kodėl grįžus namo iš darbo, mokyklos, darželio ar lauko būtina nusiplauti rankas?

Visą dieną būname masinėse žmonių susibūrimo vietose, kuriose yra daug plika akimi nematomų mikrobu, grybelių bei virusų. Rankomis liečiame įvairius užterštus paviršius, daiktus bei įrenginius. Todėl grįžę namo apie 40 sekundžių plaukite rankas – taip nuo jų pašalinsite net 99 proc. bakterijų.

9. Kaip gaminti vakarienę?

Mikroorganizmai per aplinkos daiktus (maisto gaminių inventorių, stalo įrankius ir indus), nešvarias rankas gali nesunkiai patekti į maistą ir sukelti įvairias infekcines žarnyno ligas. Ypač bakterijos gerai dauginasi tuose produktuose, kuriuose yra daug drėgmės ir baltymų: mėsoje, jūros gėrybėse, virtuose ryžiuose, gaminiuose iš makaronų, piene, sūryje ir kiaušiniuose. Pakanka 15 minučių, kad iš vienos bakterijos pasidarytų dvi, o per 6 valandas jų prisidaugina iki 16 milijonų. Stalo paviršius, maisto pjaustymo lentelės, stalo įrankiai turi būti švarūs. Prieš gamindami maistą ir po žalios mėsos apdorojimo nusiplaukite rankas. Maisto pjaustymo lentelės ir peiliai turi būti

paženkinti ir naudojami atskirai pjaustyti žalią bei termiškai apdorotą maistą. Tinkamai termiškai apdorokite maistą – temperatūra produkto viduje turi būti ne mažesnė kaip 75 °C).

10. Kodėl indų nepatariama šluostyti rankšluosčiu?

Stalo indai yra plaunami 40 °C temperatūros vandeniui, naudojant plovimo priemones. To pakanka, kad nuo indų paviršių pašalintume maisto likučius ir bakterijas. Indus reikia džiovinti specialiose džiovyklose ir nešluostyti jų rankšluosčiais. Arizonos universiteto mokslininkai atliko laboratorinius tyrimus ir nustatė, kad indų rankšluosčiai gali būti 20 tūkst. kartų labiau užteršti negu tualetų dangčiai. Taip pat užterštos ir plovimui naudojamos kempinės, todėl jas būtina dažnai keisti bei virinti.

Minėdama Pasaulinę rankų higienos dieną, PSO ragina prisiminti aukštus rankų higienos standartus, nes nuo daugelio žarnyno infekcinių ligų skiepų nėra, todėl pagrindine profilaktikos priemone išlieka tinkama rankų higiena.

Pagal PSO, užsienio ir lietuvių mokslinę literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Liucija Urbonienė

Daugiau informacijos anglų kalba:

<http://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/5may2018/en/>

http://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/Sepsis_infographic_A2.pdf?ua=1

Lankstukai, kaip teisingai plauti rankas:

http://www.ulac.lt/uploads/downloads/leidiniai/ranku_h_1.pdf

http://www.who.int/gpsc/tools/How_To_HandWash_Poster_ru.pdf