

## Plaukite rankas – būkite pavyzdys, o ne infekcijų šaltinis

Nors pastaruoju metu žiniasklaidoje (televizijoje, radijuje, spaudoje, internete) labai padaugėjo informacijos apie rankų higienos svarbą sveikatai, tačiau ar to pakanka, kad rankų higiena taptų prioritetiniu gyvenimo įpročiu? Lietuvoje bendras sergamumo bakterinėmis ir virusinėmis žarnyno infekcijomis nuo 2004–2017 m. padidėjo nuo 440 iki 701 atv. 100 tūkst. gyventojų. Pagrindinis daugelio šių ligų rizikos veiksnys yra **asmens higienos stoka**.

### Kodėl spalio 15-oji yra Pasaulinė rankų plovimo diena?

Jungtinių Tautų Vaikų fondas (UNICEF), kartu su Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) bei Suvienytųjų Tautų Organizacijos Generaline Asamblėja spalio 15-ąją paskelbė Pasauline rankų plovimo diena (*Global Handwashing Day*). Ji pirmą kartą paminėta 2008 m., nes pasak PSO, per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų. Didžiosios Britanijos mokslininkai nustatė, kad asmenų, dirbančių biuruose, rankos yra labiau užterštos negu dirbančiųjų fizinį darbą. Labiausiai užteršti mikroorganizmais (bakterijomis, virusais, kirmėlių kiaušinėliais) biure – telefonai, darbo stalai, klaviatūros, kompiuterių pelytės, durų rankenos ir šviesos jungikliai. 2019 m. Pasaulinės rankų plovimo dienos tema – „**Paduokime vienas kitam švarią ranką**“ (*Let's give everyone a clean hand*). Šia kampanija yra siekiama motyvuoti ir sutelkti milijonus žmonių visame pasaulyje plauti rankas su muilu bei atkreipti dėmesį į rankų plovimą – kaip į vieną iš pagrindinių daugelio ligų profilaktikos priemonių.

### Kokios ligos plinta per nešvarias rankas?

Dėl nepakankamos rankų higienos galima susirgti šiomis „nešvarių rankų“ ligomis: salmonelioze, vidurių šiltine, dizenterija, virusiniu hepatitu A, rotavirusine bei noravirusine infekcija, oro lašeline būdu perduodamomis infekcijomis (gripu, difterija, raudonuke, skarlatina, vėjaraupiais, tymais), kai kalbant, kosint ar čiaudint burna prisidengiama delnu ir visi ligų sukėlėjai patenka ant rankų. Todėl svarbu, kad nešvariomis rankomis negalima liesti ne tik burnos, bet ir akių, nosies ar kitų gleivinių. Paglosčius naminius gyvūnus ir kokybiškai nenusiplovus rankų, galima užsikrėsti kirmėlinėmis (šunų ir kačių askaridoze – toksokaroze, echinokokoze, parazitiniiais pirmuonimis – toksoplazmomis) bei grybelinėmis ligomis (mikrosporija).

### Įdomūs faktai apie žmogaus gyvenimą tarp mikrobu:

- 1 faktas.** Vyrai 1,5 karto dažniau negu moterys pradeda gaminti maistą nenusiplovę rankų.
- 2 faktas.** Su vienu rankos paspaudimu galima perduoti mikrobus 14-ai asmenų ir palikti jų ant 5 paviršių.
- 3 faktas.** Kas ketvirtas asmuo, besinaudojantis viešuoju transportu, ant savo rankų nešioja išmatų bakterijas.
- 4 faktas.** Ant mobiliųjų telefonų randama 300 kartų daugiau mikrobu nei viešajame tualete.
- 5 faktas.** Dauguma žmonių rankoms plauti skiria vos 5 sekundes.
- 6 faktas.** Ant rankų bakterijos ir mikrobai gali gyventi iki 3 val.
- 7 faktas.** Per šlapias rankas perduodama 1000 kartų daugiau bakterijų negu per sausas.
- 8 faktas.** Po laikrodžiais ir apyrankėmis randama milijonai bakterijų, o po žiedais jų gali būti daugiau, negu visoje Europoje gyvenančių gyventojų.

### **Faktai apie muilą:**

- Paprastas rankų plovimas su muilu gali išgelbėti milijoną gyvybių per metus.
- Rankų plovimas su muilu gali sumažinti viduriavimo riziką maždaug 50 proc.
- Motinos, plaunančios rankas muilu, gali sumažinti naujagimio mirties riziką 44 proc.
- Rankų plovimas muilu gali 50 proc. sumažinti jaunesnių nei penkerių metų vaikų su plaučių uždegimu susijusių infekcijų skaičių.
- Pakankamas muilo kiekis mokyklose viduriavimo galimybę sumažina iki 30 procentų.
- Rankų plovimas muilu yra veiksmingiausia ir nebrangi profilaktinė priemonė, užkertanti kelią viduriavimo ligoms bei pneumonijai, nuo kurių kasmet miršta 3,5 mln. vaikų.

### **Kodėl nešvarių rankų problema, pasak PSO, gali turėti katastrofiškų padarinių?**

Nors kartais ir atrodo, kad plauti rankas ar ne – kiekvieno asmeninis reikalas, kuris priklauso nuo žmogaus kultūros, auklėjimo bei įpročių, tačiau, kaip teigia PSO ekspertai, nešvarių rankų problema turi katastrofiškų padarinių. PSO duomenimis, apie 2 mlrd. žmonių kasmet suserga dėl užteršto maisto, o nuo viduriavimo (diarėjos) miršta apie 3 mln. žmonių ir tik 19 proc. plauna rankas po kontakto su ekskrementais (po tualetu, po vystyklų pakeitimo ir t. t.). Paprastas rankų plovimas su muilu pašalina nuo jų paviršiaus net 90 proc. mikroorganizmų bei 40 proc. sumažina tikimybę susirgti kontaktiniu buitiniu keliu žarnyno grupės infekcijomis ir 25 proc. – kvėpavimo takų infekcijomis. Mokslininkai nustatė, kad Europoje tik pusė vyrų ir trys ketvirtadaliai moterų plauna rankas po apsilankymo tualete.

### **Kodėl rankų higiena yra pagrindinė įvairių ligų profilaktinė priemonė?**

Nuo daugelio žarnyno infekcinių ligų skiepijimų nėra, todėl pagrindinė profilaktikos priemonė tebėra tik asmens higiena. Rankų higienos reikia mokytis nuo pat mažens. Jas būtina plauti visuomet, kai jos yra nešvarios, pabuvus viešose vietose, visada prieš valgant, grįžus iš kiemo ar daržo, pažaidus ar paglosčius naminių gyvūnų, pabendravus su sergančiu žmogumi, pasinaudojus tualetu, po darbo su nešvariais įrankiais ar indais, prieš ir po žaizdos sutvarkymo, po nosies valymo (kosint, čiaudint), pakeitus vystyklus, prieš vaiko maitinimą, prieš ir po maisto (žalios mėsos, žuvies, paukštienos) gaminimo. Rankų plovimo techniką rasite Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro parengtame lankstuke [„Rankų higiena. STOP! Kodėl, kaip ir kada reikia plauti rankas?“](#)

### **Kodėl buityje reikia naudoti paprastą muilą, neturintį antibakterinių savybių?**

Buityje rekomenduojama plauti rankas paprastu muilu be antibakterinių savybių, kadangi ilgalaikis antibakterinio muilo naudojimas išbalansuoja natūralių odos peptidų priešmikrobinį poveikį bei mažina normalios odos mikrofloros kiekį. Dėl to gali sumažėti natūralus vietinis imunitetas bei vystytis odos, alerginės ligos ir mikroorganizmų atsparumas antibakterinėms priemonėms.

Todėl labai svarbu, kad rankų plovimas pagal tam tikras taisykles nebūtų tik paviršutiniškas ar mechaniškas veiksmas, o nuo mažens taptų sąmoningu, besąlyginiu prioritetu kiekvienam, kad būtume pavyzdys, o ne infekcijų šaltinis bei apsaugotume save ir aplinkinius nuo įvairių ligų.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Liucija Urbonienė