

## با هم دست ندهید؛ مشتتان را به هم بزنید

بیماری‌های منتقله از محیط

admin.س.ق



محققان دانشگاه آبرستوتث در ولز می‌گویند باید بجای دست دادن، زدن مشت به مشت در سطح جهانی رواج پیدا کند چون انتقال باکتری، ویروس و عوامل بیماری‌زا به این ترتیب بسیار کمتر می‌شود.

به گفته آنها توجه به این موضوع بویژه در زمان شیوع سرماخوردگی و آنفلونزا در پیشگیری از

بیماری اهمیت زیادی دارد.

چند هزار سال است که بشر با دست دادن سلام و خداحافظی کرده، توافق کرده و قرارداد بسته، تبریک گفته و اعلام صلح و آشتی کرده است.

در این لحظات کمتر کسی به فکر این است که آیا طرف مقابل بعد از رفتن به دستشویی دست‌هایش را بخوبی با صابون شسته، آیا لحظاتی پیش در واکنش به عطسه‌ای پرشتاب و جانانه دستش را با دهانش پوشانده، یا بی آنکه حواسش باشد دست برده و انگشت پایش را خارانده است.

دکتر دیو ویتورث استاد دانشگاه آبرستوتث می‌گوید: "مردم بندرت به پیامدهای بهداشتی دست دادن فکر می‌کنند."

دکتر ویتورث با کمک سارا ملا دانشجوی دکتر، دستکش استریل پوشیدند و دست خود را در محیط کشت حاوی باکتری ای‌کلای (E. Coli) فرو بردند، بعد با یکدیگر دست دادند، مشت به مشت هم یا کف دست به کف دست هم زدند و بعد میزان باکتری‌های روی دستکش را بررسی کردند.

نتیجه این بود که دست دادن ده برابر بیشتر از مشت به مشت زدن باعث انتقال باکتری شده بود.

به گفته دکتر ویتورث "اگر مردم به مشت به مشت زدن ترغیب شوند سرایت بیماری‌های عفونی بالقوه کاهش پیدا می‌کند."

روش اصولی شستن دست. شستن دست باید دستکم سی ثانیه طول بکشد حتی زدن کف دست به کف دست (های فایو) بهتر از دست دادن است و میزان انتقال باکتری را نسبت به دست دادن به نصف می‌رساند.

به عقیده دکتر ویتورث که نتایج این تحقیق را در نشریه "مهار عفونت" آمریکا منتشر کرده، در مشت به مشت زدن، سرعت و کاهش سطح تماس دو دست باعث کاهش انتقال عوامل بیماری‌زا می‌شود:

"اگر آنفلونزا شایع شده باید در دست دادن محتاط باشید، یا وقتی عفونت مقاوم به درمان در بیمارستان منتشر شده."

نشریه انجمن پزشکی بریتانیا هم ماه پیش خواستار ممنوعیت دست دادن در بیمارستان‌ها شده بود چرا دست‌های کادر درمانی یکی از اصلی‌ترین ناقل‌های عوامل عفونت‌زا هستند. شستن مکرر دست‌ها شاید ساده‌ترین و موثرین راه پیشگیری از بیماری‌های عفونی شایع باشد.

دکتر ویتورث می گوید به کادر درمانی آموخته می شود با بیماران محکم دست بدهند تا با او رابطه برقرار و اعتمادش را جلب کنند اما اکنون باید پرسید آیا این کار مناسبی است یا نه. بهر حال مشت به مشت زدن هم می تواند مشکلات خاص خود را داشته باشد از جمله خود دکتر ویتورث می گوید معمولا زاویه حرکت را اشتباه می گیرد و مشتش به خطا می رود. احتمالا این مشکل با تمرین بیشتر حل می شود.