

تأثیر شستن دست در پیشگیری از بیماریها

ابتلا به بیماری تقریباً غیرقابل اجتناب است و مردم هر از گاهی به بیماری‌های مختلف دچار می‌شوند. حتی انواعی از امراض مانند آنفلوانزا و سرماخوردگی در فصول مختلف سال افراد را مبتلا می‌سازند. شما با هوایی که تنفس می‌کنید، غذایی که می‌خورید، و افرادی که با آنها زندگی یا کار می‌کنید آلوده می‌شوید.

میکروب‌ها همه جا هستند :

بسیاری از بیماری‌ها را نمی‌توان درمان کرد و در برخی موارد حتی نمی‌دانیم چه عاملی باعث ایجاد آنها می‌شود. اما اکثر متخصصین علوم بهداشتی بر این باورند که افراد می‌توانند با عمل ساده‌ای مانند شستن دست‌ها به میزان قابل ملاحظه‌ای احتمال ابتلا به بیماری را کاهش دهند. دست‌های آلوده و کثیف را می‌توان پاک کرد. این کار بسیار آسان است، اما خیلی از افراد به شستن دست چندان اهمیت نمی‌دهند.

اما به راستی مشکل چیست؟

طبق مطالعات انجام شده به وسیله مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها :

- تنها حدود نیمی از افراد پس از دستشویی دست خود را می‌شویند، در این میان زنان تعداد بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند. این در حالی است که آلودگی دست‌ها پس از دستشویی باعث انتقال بسیاری از عفونت‌های شدید از جمله عفونت‌های روده‌ای می‌شود .
- برخی از مادران یا پرستاران کودک در مهدکودکها، پس از تعویض پوشک بچه‌ها دستان خود را نمی‌شویند که این امر باعث می‌شود کودک تحت مراقبت و نیز دیگر کودکان به اسهال عفونی یا سایر بیماری‌ها مبتلا شوند .
- برخی پس از دست زدن به حیوانات خانگی یا تمیز کردن آنها دست خود را نمی‌شویند .
- تعداد افرادی که پس از سرفه یا عطسه دست خود را می‌شویند بسیار اندک است .
- حتی یک پنجم کسانی که به پول، این حامل عمده عوامل بیماری‌زا، دست می‌زنند، دستان خود را نمی‌شویند .
- مشخص شده بچه‌هایی که درمواقع مورد لزوم ، دست خود را می‌شویند کمتر به علت درد معده و بیماری تنفسی از مدرسه غیبت می‌کنند .
- یک مورد از پروسه مورد شیوع اشریشیاکلی (E.coli) به علت ضعف بهداشت شخصی (شستن دست) کسانی است که در تهیه غذا دخالت دارند .

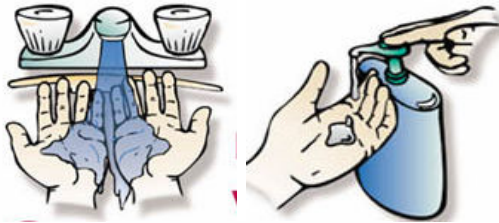
چه باید کرد؟

طبق اعلام CDC مهم‌ترین کاری که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری می‌توان کرد، شستن دست‌هاست. با شستشوی مرتب و صحیح دست نه تنها از بیماری‌های معمولی مانند سرماخوردگی، بلکه از انواع جدی آن همچون هپاتیت A، مننژیت، و اسهال عفونی می‌توان تا حد زیادی پیشگیری کرد .



روش صحیح شستن دست :

برای درست شستن دست باید چند ثانیه‌ای وقت صرف کرد .



- دست خود را با آب گرم (نه داغ) مرطوب کنید و سپس برای کشتن میکروب‌ها از صابون استفاده نمایید .



- دست‌ها را محکم به یکدیگر بمالید و همه سطوح را ضدعفونی کنید . ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به این کار ادامه دهید .



- به خوبی آبکشی کرده و سپس با حوله تمیز آن را خشک کنید .

- برای جلوگیری از آلودگی مجدد دست‌ها، شیر را هم با صابون بشویید و برای باز کردن در دستشویی از یک تکه دستمال کاغذی استفاده کنید (به ویژه در مکان‌های عمومی). دستگیره‌های در ، ناقلین مهم میکروب‌ها هستند .

به این نکات توجه کنید :

- قبل از آماده کردن غذا، در حین انجام آن و پس از آن دست‌ها را بشویید .
- پس از خوردن غذا نیز شستن دست را فراموش نکنید .
- پس از تماس با حیوانات حتما دستتان را بشویید .
- زمانی که دستتان کثیف می‌شود نیز شستن آن را فراموش نکنید .
- هنگامی که عطسه یا سرفه می‌کنید و دست را جلوی دهانتان می‌گیرید و یا بینی خود را پاک می‌کنید ، میکروب‌های زیادی را به آن منتقل می‌کنید. پس دست خود را تمیز بشویید .
- زمانی که بیماری در خانه دارید نیز مرتب دستتان را بشویید .
- پس از رفتن به توالت دستتان را بشویید .

چگونه دستان آلوده به انتقال میکروبها به بدن کمک می‌کنند؟

یکی از شایع‌ترین روش‌های سرماخوردگی، مالیدن دست آلوده به میکروب سرماخوردگی به بینی یا چشم است. با تماس با دیگران، دست دادن، تماس با سطوحی که دیگران بعداً ممکن است دست بزنند و دست زدن به غذایی که دیگران نیز از آن می‌خورند، سرماخوردگی را به دیگران منتقل می‌کنید.

میکروب‌ها از دستان آلوده به غذا منتقل می‌شوند. دستی که پس از دستشویی شسته نشده غذا را آلوده می‌کند. سپس این آلودگی به افرادی منتقل می‌شود که این غذا را می‌خورند.

میکروب‌ها از غذای خام، نیم پخته مانند مرغ یا همبرگر به دست کسی که آنها را لمس می‌کند وارد می‌شوند و سپس از دست به غذاهای دیگر مانند سالاد منتقل می‌شوند. حتی اگر با پختن آلودگی غذای اصلی از بین برود، سالاد همچنان آلوده می‌ماند و قادر به ایجاد بیماری است.

در خانواده‌ها و مراکز نگهداری از کودکان اغلب با تعویض پوشک و کهنه کودکان مبتلا به اسهال، میکروب‌ها به بچه‌های دیگر منتقل می‌شوند. کودکان بسیار آسیب‌پذیرند و باید دستان خود را بشویند یا شما در این کار به آنها کمک کنید.

شستن دست‌ها مهم‌ترین راه برای پیشگیری از انتقال عفونت در خانه، مهد کودک و مدرسه است. البته همه والدین دائماً به کودکانشان تذکر می‌دهند که قبل از غذا و بعد از دستشویی رفتن دست‌هایشان را بشویند ولی تنها این موارد کافی نیست و زمان‌های دیگری هم هست که بهتر است دست‌ها شسته شوند، مثلاً وقتی بچه‌ها از بازی با بچه‌های دیگر برمی‌گردند، باید دستشان را بشویند و در ضمن بزرگ‌ترها هم وقتی متوجه علایم سرماخوردگی یا بیماری دیگری در خود می‌شوند، مرتب باید این کار را انجام دهند. زیرا وقتی بزرگ‌ترها با بچه‌ها تماس پیدا می‌کنند، اگر دست‌هایشان را نشسته باشند، بیماری را به آنها انتقال می‌دهند.

گفتن جمله **<دست‌هایت را بشور>** به کودکان، کار راحتی است ولی چطور می‌شود بچه‌ها را طوری بار آورد که خودشان به‌طور معمول این کار را انجام دهند؟ یک روش بسیار خوب در این مورد، الگوسازی توسط والدین است. بچه‌ها با نگاه کردن، رفتار شما را تقلید می‌کنند و کم‌کم آن را می‌آموزند. فقط کافی است بچه‌ها بدانند شما از آنها انتظار دارید این کار را انجام دهند. دکتر لسین معتقد است: برخلاف آنچه ما فکر می‌کنیم، بچه‌ها عاشق یک روند هستند و از اینکه زندگیشان منظم باشد، لذت می‌برند. این در حالی است که اکثر ما بزرگ‌ترها زندگی منظم و منطبق بر روند معین نداریم. بنابراین اگر شما بتوانید عادت شستن دست‌ها را در سنین پایین در بچه‌ها به‌صورت یک روال عادی درآورید، بچه‌ها این کار را به راحتی انجام می‌دهند و اگر خودتان هم به این روند ادامه دهید و به گونه‌ای کودک را متوجه اصرارتان برای شستن دست‌ها بکنید، کودک عادات بهداشتی خوب را از شما کسب خواهد کرد.

درباره شستن دست‌ها بد نیست این نکته را هم اضافه کنیم که مطالعات نشان می‌دهند در حین شستن دست‌ها، بیشتر نحوه حرکت دست شما اهمیت دارد، نه اینکه از چه ماده‌ای برای شستشو استفاده می‌کنید. دکتر لسین در این باره می‌گوید: **<سفت مالش دادن و پاک کردن دست‌ها با حرکت آنها بر روی هم خیلی مهم است. لازم نیست شما حتماً از آخرین مدل صابون‌های ضد باکتری استفاده کنید. مالش دست‌ها به همدیگر در هنگام شستشو به خوبی میکروب‌ها را می‌کشد و از انتقال بیماری جلوگیری می‌کند.>**

و بالاخره اگر کودکان را به مهد کودک می‌فرستید - که بسیاری از والدین امروزه به دلیل شاغل بودن این کار را می‌کنند - بهتر است معیارهایی را برای انتخاب یک مهد کودک خوب در نظر داشته باشید. یکی از معیارهای مهم، بهداشت مهد کودک

است. از وجود عادات سالم بهداشتی، شستشوی دست‌ها، شستشوی اسباب بازی‌های مشترک میان بچه‌ها و این قبیل کارها در مهد کودک فرزندان اطمینان حاصل کنید.

چه صابونی خریداری کنیم؟ آنتی باکتریال یا معمولی؟

در عصر ما آگاهی مصرف کنندگان از واگیر بودن امراض عفونی افزایش یافته است در حال حاضر بسیاری از صابون های مایع موجود در فکسه مغازه ها، برخی مواد بهداشتی آرایشی، مایع ظرفشویی، اسباب بازیها، تمیز کننده های شیشه و ظروف پلاستیکی برچسب ضد باکتری یا آنتی باکتریال به چشم می خورد. در برابر این تبلیغات گسترده مردم هم این نوع فرآورده ها را بیشتر می خرند چون تصور می کنند این فرآورده های آنتی باکتریال سلامت خود و خانوادهاپشان را تضمین خواهند کرد.

ماده ای که در این فرآورده ها در حکم ضد باکتری بکار می رود تری کلوزان است که از سالهای قبل صابون های بیمارستانها و دنو دورانت‌های زیر بغل بکار می رود.

برخی محققان معتقدند که این مبارزه وسیع علیه میکروبها در سطح منازل ممکن است برای سلامتی خطرناک باشد. برای توجیه این نکته به توضیحات زیر دقت نمایید.

صابون برای تمیز کردن دو عمل اصلی را انجام می دهد:

۱- نیروی کشش سطحی آب را کم می کند.

۲- به چرک و یا باکتری متصل می شود.

پس صابون معمولی قادر است که باکتری ها را هم بزدايد. آیا صابون های آنتی باکتریال این عمل را بیشتر انجام می دهند.

البته این احتمال وجود دارد ولی چند نکته در این رابطه قابل تامل است اول آن که برای تاثیر صابونهای آنتی باکتریال باید به مدت ۲ دقیقه صابون روی سطح باقی مانده باشند و اغلب مردم حوصله ندارند که این قدر صبر کنند و قبل از آن که ترکیبات آنتی باکتریال بتوانند کار خودشان را انجام دهند عمل شستشو را خاتمه می دهند و از طرف دیگر مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها در طی زمان باعث بروز مقاومت دارویی شده است و امروزه متوجه شده اند که با مصرف تری کلوزان پتانسیل ایجاد گونه های مقاوم باکتری افزایش می یابد. بنا براین از لحاظ تئوری ممکن است که باکتری ها به مرور زمان نسبت به این عوامل کشنده باکتری مقاومت پیدا کنند.

در ضمن برخی از باکتری ها واقعا برای ما مفید هم هستند. مثلا روی بدن ما باکتری های معمولی نه تنها از عرق بدن تغذیه می کنند بلکه در دفاع علیه باکتری های مهاجم و مضر واقعی نیز کمک می نمایند.

و نکته آخر این که بسیاری از بیماری های شایع قابل انتقال در اطفال و بالغین از نوع ویروسی هستند که به این ترتیب قابل پیشگیری، فرآورده های آنتی باکتریال نبوده و با این فرآورده ها روی آنها موثر نیستند.

نتیجه تحقیقاتی که انجام شده نشان می دهد شستشوی دست ها با صابون های آنتی باکتریال یا با الکل ژل تمیز کننده

دست تفاوتی با مصرف صابون معمولی ندارد. و نکته مهم تر قابل توجه تر آن که آنتی سپتیک های فاقد آب خاصیت تمیز

کنندگی ندارند زیرا قادر به پاک کردن چرک های سطحی نمی باشند. که باز هم تأییدی است بر این که چرا شستن دست ها با صابون معمولی هنوز هم بهترین روش برای بهداشت روزانه به شمار می رود.

تمیز بودن دست ها راه پیشگیری از میلیون ها مورد بیماریهای مرتبط با مصرف غذاهای آلوده است.

باید تکنیک درست شستن دست ها با صابون معمولی را بدانیم، توصیه می شود تمام قسمت های دست، پشت دست ها، بین

انگشتان در تماس با صابون قرار بگیرد و مدت زمان انجام مالیدن آن چندان اهمیتی ندارد.

بنا براین به نظر می رسد که مصرف صابون های عادی به منظور پیشگیری از عوامل انتقال یافته عفونی کافی باشد برای شستن دست ها بجز موارد انجام جراحی های وسیع و تماس زیاد با خون یا مایعات بدن ، همان صابون های معمولی توصیه می شوند .

برای حمام کردن معمولی هم صابونهای ملایم غیر آنتی باکتریال کفایت می کنند .
با وجودی که به صابون های معمولی مواد آنتی باکتریال اضافه نشده ولی در عمل این ها به صورت آنتی میکرو بیال برضد باکتریها و ویروسها عمل می کنند و طبق نتایج بررسیهای فعلی ، صابون های آنتی باکتریال ارزش افزوده ای نسبت به صابون های معمولی ندارند و ویروسها عمل می کنند. توصیه می شود که در منازل مصرف فرآورده های آنتی باکتریال را برای مراقبت بیماران خاص (کسانی که ضعف سیستم ایمنی دارند) کنار بگذارید .
براساس برجسب های تبلیغاتی روی این فرآورده ها ، آنها قادرند در منازل ما انواع باکتری ها را در سطح وسیع از بین ببرند ولی به دنبال مصرف این مواد توانایی پیشگیری ثابت شده ای از لحاظ ابتلا به بیماریهای عفونی بدست نیامده است .
لذا استفاده از صابونهای آنتی باکتریال ضرورتی ندارد و هم چنان شستن دقیق دست ها با صابونهای معمولی و آب گرم یکی از موثر ترین روشها برای کنترل عفونت ها به شمار می رود .
توجه داشته باشید که تمیزتر بودن لزوماً به مفهوم داشتن ایمنی بیشتر نیست .

تهیه و تنظیم : فرزانه فولادیان تبریز - آذر ۸۵

منابع :

http://kidshealth.org/kid/talk/qa/wash_hands.html

<http://www.zartak.com/archives/...۲۱۵.php>

<http://www.shamimm.com/webpages/medical/Medical.htm>

<http://www.hamedan-tebyan.ir/danestaniha/archives/...۱۱۷۵.html>

www.koodekan.com