

Rankų higiena prasideda nuo Jūsų lauko durų

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras primena, kad gegužės 5 dieną minima Pasaulinė rankų higienos diena. Kiekvienais metais šimtai milijonų pacientų visame pasaulyje kenčia dėl su sveikatos priežiūra susijusių infekcijų. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nuo 2009 metų inicijavo dešimties metų judėjimą „Plauk rankas – saugok gyvybes“. Rankų higienos gerinimo strategijos iniciatyva visų pirma yra nukreipta į sveikatos priežiūros įstaigų personalo rankų higienos įgūdžių gerinimą.

Dar XIX a. viduryje gydytojas Ignazas Philippas Semmelweisas, dirbęs Vienos akušerijos klinikoje, pastebėjo, kad rankos yra vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam. Jo nurodymas personalui plauti rankas su muilu ir chloro tirpalu žymiai sumažino gimdyvių mirštamumą. Mokslininkai nustatė, kad ant asmens sveikatos priežiūros įstaigų personalo rankų gali gyventi iki 4,5 mln. įvairių mikroorganizmų (*E. coli*, *Salmonella*, *S. aureus*, *Klebsiella*, *Rotavirus*, *Norovirus*, *Pseudomonas* ir kt.), kurių išgyvenimo trukmė svyruoja nuo 15 min. iki 4 valandų. Jei rankų higiena yra netinkama, mikroorganizmais galima apsikeisti net paspaudžiant ranką, perduodant rašiklį ar kitą daiktą, per medicinos priemones, prietaisus bei instrumentus. Be to, mikroorganizmai gali plisti per nešvarius klozeto dangčius, nuleidimo mygtukus, durų rankenas, kriauklių čiaupus ir nešvarius spintelių ar kitų daiktų paviršius.

Hospitalines infekcijas (kvėpavimo, šlapimo takų infekcijas, operacinių žaizdų ir kraujo infekcijas) dažniausiai sukelia antibiotikams atsparios bakterijos, įvairūs virusai ir grybeliai. Pagal Europos ligų ir kontrolės centro duomenis, hospitalinėmis infekcijomis gali susirgti vienas iš dvidešimties ligoninėje besigydančių pacientų. Kasmet su sveikatos priežiūra susijusiomis ligomis Europoje susergera 4 milijonai pacientų, iš kurių apie 40 tūkstančių miršta. Taigi PSO rankų higienos kampanijos pagrindinis siekis yra sumažinti ne tik hospitalinių infekcijų skaičių, bet ir saugoti pacientų sveikatą bei gyvybę.

2015 m. kampanijos šūkis – „Rankų higiena prasideda nuo jūsų lauko durų“. Šiuo metu prie rankų higienos kampanijos prisidėjo dar apie 40 šalių ir teritorijų.

PSO pateikia dešimt pagrindinių priežasčių, dėl kurių viso pasaulio asmens sveikatos priežiūros įstaigos (įskaitant ir privačias) turėtų ne tik dalyvauti šioje rankų higienos kampanijos programoje, bet ir aktyviai ją remti:

1. Tinkama rankų higiena gelbsti gyvybes.
2. Per pastaruosius metus tinkama rankų higiena sveikatos priežiūros įstaigose išgelbėjo milijonus gyvybių.
3. Rankų higiena yra saugių sveikatos priežiūros paslaugų kokybės rodiklis.
4. Rankų higiena padeda laiku ir neatidėliojant spręsti naujas sveikatos priežiūros problemas, politinius ir socialinius iššūkius.
5. Tinkama rankų higiena gali sustabdyti infekcines ligas.
6. Milijonus žmonių gyvybių kasmet išgelbėja kasdienei higieninei rankų priežiūrai naudojami efektyvūs greito veikimo alkoholio pagrindu pagaminti antiseptikai (impregnuotos alkoholiu dezinfekcinės servetėlės, hidroalkoholiniai geliai ar tirpalai), kurie šiandien tapo prieinami ir įperkami.
7. Žiniasklaidoje rankų higiena egzistuoja kaip svarbi tema ir tai padeda išvengti daugelio mirtinų ligų.
8. Asmens sveikatos priežiūros darbuotojai, išmanydami pagrindines rankų higienos taisykles, profesionaliai, tinkamai, greitai ir kokybiškai gali suteikti medicininę pagalbą.
9. Teikiant medicininę pagalbą, kurios metu yra įvedami kateteriai ar daroma dirbtinė plaučių ventiliacija, tinkama rankų higiena tampa pagrindiniu hospitalinių infekcijų prevencijos garantu.
10. Sėkmingai plintanti pasaulinė rankų higienos programos kampanija jau ne kartą prisidėjo gelbstint pacientų gyvybes.

Plauti rankas yra svarbu ne tik asmenims, kurie dirba asmens sveikatos priežiūros įstaigose, tvarko maistą namuose ar maisto tvarkymo įmonėse, bet ir visiems kitiems, nes po nagais, žiedais, laikrodžiais bei papuošalais gali prisirinkti patogeninių mikroorganizmų, kurie gali tapti įvairių užkrečiamųjų ligų priežastimi. Rankų higiena yra laikoma viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, apsaugančių pirmiausia save ir šalia esančiuosius nuo įvairių žarnyno infekcinių, kirmėlinių bei grybelinių susirgimų.

Žarnyno užkrečiamosios ligos dažnai yra vadinamos „nešvarių rankų“ ligomis. Dėl nepakankamos rankų higienos galima susirgti ne tik salmonelioze, vidurių šiltine, dizenterija, virusiniu hepatitu A, rotovirusine bei norovirusine infekcija, bet ir oro lašeliniu 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 žinoti, kad nešvariomis rankomis negalima liesti ne tik burnos, bet ir akių, nosies ar kitų gleivinių.

Paglosčius ar pažaidus su naminiiais gyvūnais ir kokybiškai nenusiplovus rankų, galima užsikrėsti kirmėlinėmis (šunų ir kačių askaridoze – toksokaroze, echinokokoze, parazitiniiais pirmuonimis – toksoplazmomis) bei grybelinėmis ligomis (mikrosporija).

Pagal PSO duomenis, nuo žarnyno infekcinių ligų kasmet pasaulyje miršta apie 2 mln. žmonių, o dėl netinkamos rankų higienos – apie 90 tūkst. Todėl rankų plovimas su muilu yra vienas efektyviausių ir pigiausių būdų apsaugoti nuo šių ligų, nes taip nuo jų pašalinama apie 95 proc. žmogui pavojingų mikroorganizmų.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro daugiametės epidemiologinės stebėsenos duomenimis (2002–2013 m.), didėja bendras Lietuvos gyventojų sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis (bakterinėmis ir virusinėmis). Ir Europos Sąjungoje, ir Lietuvoje didžiąją dalį per maistą plintančių infekcijų protrūkių sudaro salmonelozė ir rotovirusas, o nenustatytos etiologijos protrūkliai Lietuvoje sudaro net apie 45 proc. Reikia pažymėti, kad jau keletą metų šeiminiai protrūkliai sudaro 90 proc. visų užregistruotų protrūkių. Ligų protrūkliai parodo, kad nepaisoma asmeninės ir maisto tvarkymo higienos.

Nuo daugelio žarnyno infekcinių ligų skiepijimų nėra, todėl pagrindine profilaktikos priemone lieka tik asmens higiena. Rankų higienos reikia mokytis nuo pat mažens. Rankas 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.

Pagrindinės rankų plovimo taisyklės:

1. Prieš plaudami rankas būtinai nusimaukite visus papuošalus.
2. Sudrėkinkite rankas po šiltu tekančiu vandeniu, užpilkite skysto muilo.
3. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas bei riešus iš abiejų pusių.
4. Trinkite delną į delną.
5. Trinkite tarpupirščius ir vidines delnų puses.
6. Trinkite tarpupirščius ir išorines delnų puses.
7. Trinkite pirštų galiukus bei panages.
8. Trinkite nykščius.
9. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus kitos rankos delne.
10. Nuplaukite rankas.
11. Nusausinkite rankas popieriniu rankšluosčiu ar vienkartinėmis servetėlėmis.
12. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.
13. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.

Tinkamai prižiūredami ir plaudami rankas apsaugosite ne tik save, bet ir aplinkinius nuo daugelio žarnyno užkrečiamųjų, kirmėlinių bei grybelinių ligų plitimo.

Informaciją parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokyklos Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus
visuomenės sveikatos administratorė Liucija Urbonienė

Daugiau informacijos:
www.hi.lt, www.ulac.lt

Daugiau informacijos rusų kalba:

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

Daugiau informacijos anglų kalba:

<http://www.who.int/gpsc/5may/en/>