

Rankų higiena nuo ligų saugo ir jus, ir aplinkinius

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) primena, kad gegužės 5 dieną Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) paskelbė pasauline rankų higienos diena bei 2009 m. inicijavo dešimties metų judėjimą „Plauk rankas – saugok gyvybes“ (angl. *Save Lives: Clean Your Hands*). 2016 m. kampanijos šūkis – „Pažvelkite į savo rankas: rankų higiena yra saugios chirurginės pagalbos garantas ir pagrindinis veiksnys“. Juo raginama laikytis rankų higienos nuo operuojamų pacientų priėmimo iki jų išrašymo iš ligoninės dienos. Rankų higienos kampanijų ir programų tikslas – mažinti hospitalinių infekcijų (HI) bei mirčių skaičių. Nors XXI amžiuje asmens sveikatos priežiūros įstaigose yra galimybė taikyti šiuolaikines bei progresyvias hospitalinių infekcijų prevencijos priemones, tačiau hospitalinės infekcijos vis dar išlieka svarbia visuomenės sveikatos problema, kadangi infekcijų sukėlėjų atsparumas nuolat auga.

Hospitalinėms infekcijoms yra priskiriamos visos su sveikatos priežiūra susijusios infekcijos (angl. *healthcare-associated infections*) kurių pacientas neturėjo atvykdamas į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Jos nuo kitų ligų skiriasi ne tik savo sukėlėjų specifiniais epidemiologiniais dėsniniais, bet ir taikomos profilaktikos bei valdymo išskirtinumu.

Europos ligų kontrolės centro duomenimis, kasmet su sveikatos priežiūra susijusiomis ligomis Europoje suserga apie 4 milijonai pacientų, iš kurių net 37 tūkstančiai miršta. Lietuvoje hospitalinėms infekcijomis užsikrečia vidutiniškai apie 4 proc. stacionaruose besigydančių pacientų. Pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro 2010–2014 m. duomenis, bendras hospitalinių infekcijų paplitimas Lietuvos ligoninėse išaugo nuo 3,9 proc. (520 atvejų 2010 m.) iki 4,3 proc. (679 atvejų 2014 m.). Didžiausias hospitalinių infekcijų paplitimas 2014 m. buvo užregistruotas palaikomojo gydymo ir slaugos ligoninėse, reanimacijos ir intensyvios terapijos skyriuose. Hospitalinių infekcijų paplitimas šiuose skyriuose siekia 18 proc., chirurginio profilio skyriuose – 2–5 proc., terapinio – 2–4 proc. Dažniausi hospitalinių infekcijų ligų sukėlėjai – *S. aureus*, *E. coli*, *Klebsiella spp.*, *Ps. aeruginosa*, *Acinetobacter spp.* Yra žinomi pagrindiniai pneumonijos ir kitų kvėpavimo takų infekcijų rizikos veiksniai, tai – kraujagyslių bei šlapimo pūslės kateteriai arba stoma. Todėl, teikiant medicininę pagalbą, kurios metu yra įvedami kateteriai ar daroma dirbtinė plaučių ventilacija, tinkama rankų higiena tampa pagrindiniu hospitalinių infekcijų prevencijos prioritetu.

Mokslininkai nustatė, kad dėl netinkamos higienos mikroorganizmai dažniausiai išplinta per rankomis liečiamus paviršius palatose (durų rankenas, lovų turėklus, stalelius, spinteles, palanges, kėdes, šviesos jungiklius, telefonus, TV pultus, tualetus, unitazus, kompiuterio klavišus ir kt.) bei naudojamus nešvarius instrumentus ir įvairias medicinos priemones (stetoskopus, kraujospūdžio matuoklius, termometrus ir kt.).

Ką rodo Europos Komisijos užsakymu atlikti tyrimai?

Dalis medikų nepakankamai laikosi rankų higienos rekomendacijų ir ne visada jas dezinfekuoja, o gydymo įstaigos nepakankamai skiria dėmesio šiai gana elementariai procedūrai – parodė Europos Komisijos užsakymu 2011–2012 metais Europos ligoninėse atlikti tyrimai. Buvo surinkti, išanalizuoti bei apibendrinti duomenys apie ligoninėse sunaudojamo rankoms dezinfekuoti skirto antiseptiko kiekį (nes tai yra bene svarbiausias medicinos darbuotojų rankų higienos rodiklis). Vadovaujantis Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro parengta išsamia tyrimų ataskaita buvo nustatyta, kad Europos ligoninėse rankoms dezinfekuoti skirto antiseptiko vidutiniškai sunaudojama apie 24 litrus 1000-iui lovodienių, o Lietuvoje – vos 6 litrai 1000-iui lovodienių.

Ką PSO rekomenduoja medicinos darbuotojams

Jau daug metų PSO medicinos darbuotojams rekomenduoja laikytis aukštų higienos standartų (<https://www.youtube.com/watch?v=kOKeFv5VvY4>,

http://www.who.int/gpsc/5may/When_How_Leaflet_Ru.pdf?ua=1).

Tai vienas efektyviausių būdų, norint apsisaugoti nuo daugelio hospitalinių infekcijų. Sėkmingai plintanti pasaulinė rankų higienos programos kampanija jau daugelį metų prisideda gelbstinti pacientų gyvybes. Kasdienei higieninei rankų priežiūrai PSO siūlo naudoti efektyvius greito

veikimo antiseptikus, turinčius alkoholio (impregnuotas alkoholiais dezinfekcines servetėles, hidroalkoholinius tirpalus), kuriuos rekomenduoja nešiotis su savimi arba turėti pagalbos teikimo vietose. Pagrindinė hospitalinių infekcijų sukėlėjų atsparumo antibiotikams mažinimo ligoninėse strategija – griežtas antibiotikų vartojimo valdymas. Paskutiniaisiais dešimtmečiais nerimą kelia tai, kad vienu iš pagrindinių hospitalinių infekcijų rizikos veiksnių tampa neteisingas antibiotikų vartojimas, kuris skatina atsparių antibiotikams bakterijų plitimą – ypač per nešvarias rankas.

Pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro pateiktą 2014 m. sergamumo užkrečiamosiomis ligomis Lietuvoje apžvalgą, 2014 m. hospitalinių infekcijų atvejų, palyginti su ankstesniais metais, pagrįstų mikrobiologiniais tyrimais, buvo mažiau. Taip pat mažiau buvo paskirta (profilaktikos tikslu) visų antimikrobinų vaistų – tik 14,9 proc. (2010 m. – 25 proc.). Tačiau labai svarbu pažymėti tai, kad reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyriuose net 66 proc. antimikrobinų vaistų buvo paskirta empiriniam gydymui ir tik 16,5 proc. – pagal mikroorganizmą, nustatytą laboratoriskai (pagal antibiotikogramą).

Reikėtų atkreipti ypatingą dėmesį į hospitalinių infekcijų sukėlėjų – ypač *Klebsiella*, *Pseudomonas* – vis didėjantį atsparumą antibiotikams bei operatyviai taikyti PSO rekomenduojamus aukštus higienos standartus ir kokybiškas prevencines priemones siekiant bent stabilizuoti Lietuvos ligoninėse bendrą hospitalinių infekcijų paplitimo augimą. Pakankamas hospitalinių infekcijų valdymo išteklių, ypač vienkartinų priemonių, naudojimas ligoninėse būtų ne tik hospitalinių infekcijų mažėjimo garantas, bet ir darytų įtaką hospitalinių infekcijų sukėlėjų atsparumo antibiotikams mažėjimui. Todėl pagrindinė hospitalinių infekcijų sukėlėjų atsparumo mažinimo ligoninėse strategija turi apimti pirmiausia antibiotikų vartojimo valdymą ir šių infekcijų plitimo prevenciją, įskaitant ir patikimus rankų saugos kontrolės pokyčius.

Mokslininkai įrodė, kad įgyvendinus kokybiškas bei saugias prevencines ir kontrolės programas būtų galima išvengti net apie 30 proc. su sveikatos priežiūra susijusių infekcijų.

Kodėl „nešvarių rankų“ ligos yra pavojingos visuomenei?

Norint apsaugoti save bei šalia esančius žmones nuo įvairių infekcinių ligų, plauti rankas yra būtina ne tik medikams, bet ir visiems.

PSO duomenimis, apie 2 milijardai žmonių kasmet suserga dėl užteršto maisto, o nuo diarėjos (viduriavimo) miršta apie 3 milijonai vaikų. Europoje dažniausiai užregistruojamos per maistą plintančios zoonozės: salmoneliozė ir kampilobakteriozė. Svarbiausiai šių ligų ES protrūkių rizikos veiksniai buvo kiaušiniai ir jų produktai, mišrus maistas, žuvis ir jos produktai.

Daugiamečiai nedžiuginantys statistiniai duomenys rodo, kad dalis gyventojų visgi dar nepakankamai žino apie rankų higienos svarbą, nes, pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro užkrečiamųjų ligų ir jų sukėlėjų valstybės informacinės sistemos (ULSVIS) duomenis, per paskutinius 12 metų (2002–2014) Lietuvoje kasmet buvo užregistruojama nuo 14 iki 22 tūkst. ūmių žarnyno infekcijų (salmoneliozės, šigeliozės, vidurių šiltinės, paratifų ir kitų bakterinių ir virusinių žarnyno infekcijų, nulemtų intoksikacijos maistu) atvejų. Didžiausi žarnyno infekcinių ligų sergamumo rodikliai buvo tarp kūdikių iki 1 metų ir vaikų iki 6 metų amžiaus grupėse. Šeiminiai protrūkiai vidutiniškai sudarė 86 proc. visų užregistruotųjų. Pagrindiniais sukėlėjais – *Salmonella* ir Rotavirus. Išplitę protrūkiai dažniausiai buvo siejami su maisto tvarkymo subjektų veikla – viešojo maitinimo įmonėmis, vaikų ugdymo įstaigomis bei kitais maisto tvarkymo subjektais, tiekusiais į rinką vartojimui paruoštą maistą.

2014 m. miesto gyventojų sergamumo žarnyno infekcinėmis ligomis rodikliai buvo didesni nei kaimo gyventojų.

Reikia neužmiršti, kad oficialioji statistika neatspindi tikrosios padėties, nes ne visi užsikrėtę ar sergantys lengvomis formomis asmenys kreipiasi į medikus, neretai užsiimdami savigyda.

Pagal SMLPC centro 2015 m. parengtą Aplinkos ir sveikatos rodiklių ataskaitą, 2004–2014 m. pastebima per maistą plintančių užkrečiamųjų ligų protrūkių didėjimo tendencija (2004 m. – 103

protrūkiai, 2014 m. – 436 protrūkiai). Bendras susirgimų skaičius per maistą plintančių užkrečiamųjų ligų protrūkių metu padidėjo nuo 692 atvejų iki 1118 atvejų. 2004 m. užregistruoti 15163 ūmių žarnyno užkrečiamųjų ligų ir bakterinių maisto toksinių infekcijų atvejai (449/100 000 gyv.), o 2014 m. – 18120 (618/100 000 gyv.). Įdomu tai, kad pastaruoju metu žarnyno infekcinių ligų struktūroje yra pastebimas virusinių žarnyno infekcijų lyginamosios dalies didėjimas (nuo 29,5 proc. 2007 m. iki 50,4 proc. 2014 m.), o ypač – rotavirusinio enterito. Ligoninėse 2014 m. dėl žarnyno užkrečiamųjų ligų buvo gydomi 13 440 asmenys.

Darželinukų konkursas „Švarių rankų šokis“ – raktas į sveikesnę vaikystę

Vis dar nemažėja (2004 m. – 3333 atvejai, 2014 m. – 4701 atvejis) vaikų iki šešerių metų amžiaus sergamumas ūmiomis žarnyno užkrečiamosiomis ligomis, todėl yra labai sveikintinas pastaruosius kelerius metus Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro organizuojamas darželinukams skirtas konkursas „Švarių rankų šokis“, kuriame jie žaismingai mokosi rankų plovimo technikos, įgyja pirmuosius rankų higienos įgūdžius, kurie pravers jiems visą likusį gyvenimą bei apsaugos nuo daugelio infekcinių, grybelinių ir kirmėlinių ligų.

Ką rodo mokyklų sanitarijos ir higienos sąlygos bei kokie yra mokinių rankų higienos įgūdžiai? Išanalizavus SMLPC 2015 m. atlikto Tarptautinio vandens, sanitarijos ir higienos tyrimo mokyklose duomenis, galima teigti, kad požiūris į higieną ir higienos įgūdžių praktinį taikymą bei sanitarinių ir higieninių sąlygų prieinamumą mokyklose yra labai iškalbingas. Tyrime buvo apklausti 7052 mokiniai (12–17 m. amžiaus) ir tik 53 proc. jų nurodė, kad juos mokyklose mokė tinkamų rankų higienos įgūdžių. Taip pat buvo nustatyta, kad mokykloje plauna rankas apie 85 proc. mokinių, o muilą visada naudoja tik 74 proc. Grižę namo iš karto visada rankas plauna vos 55 proc. mokinių, pasinaudoję tualetu – 73 proc., o po kontakto su gyvūnais – tik 38 proc. mokinių. Reikia atkreipti dėmesį į tai, kad net 45 proc. apklaustųjų nežino, kokios ligos gali būti perduodamos per nešvarias rankas. Nedžiuginančios išvados peršasi ir dėl to, kad net 45 proc. mokinių nurodė, kad jie yra nepatenkinti mokyklų tualetais, nes juose ne visada yra tualetinio popieriaus bei muilo. Dėl apgailėtinos tualetų sanitarijos bei higienos sąlygų (neužsirakina durys, blogas kvapas, nėra kur pasikeisti higieninių paketų) jais naudojasi tik 49 proc. mokinių.

Maisto saugos politikos priemonių įvertinimo indeksas bei sergamumo rodiklių dinamika

Nors pagrindinių maisto saugos politikos priemonių įvertinimo bendras indeksas iš aiškiai nustatyto ir iš dalies įgyvendinto – 6 (2001 m.) – pakilo iki aiškiai nustatyto bei visiškai įgyvendinto – 10 (2009–2014 m.) – tačiau, pagal SMLPC 2015 m. parengtą Aplinkos ir sveikatos rodiklių ataskaitą, tenka konstatuoti, kad tai nepadarė įtakos gyventojų sergamumo ūmiomis žarnyno užkrečiamosiomis ligomis bei bakterinėmis maisto toksinėmis infekcijomis didėjimo tendencijoms. Taip pat iš maisto saugos kontrolės kiekybinių parametrų įvertinimo indekso lentelės galima daryti išvadą, kad nors gyventojų skaičius (2001 m. – 3 470 818, 2014 m. – 2 932 367) bei oficialiai kontroliuojamų ir inspektuojamų maitinimo įstaigų skaičius (2001 m. – 15980, 2014 m. – 9269) kasmet mažėjo, o kvalifikuotų maisto kontrolės pareigūnų etatų skaičius (2001 m. – 144, 2014 m. – 218), inspektuojamų maitinimo įstaigų dalis procentais (2001 m. – 94,4 proc., 2014 m. – 100 proc.) ir kvalifikuotų maisto kontrolės pareigūnų etatų skaičius, tenkantis 1 000 gyventojų (2001 m. – 0,041, 2014 m. – 0,080), didėjo, tačiau sergamumo rodiklių dinamika vis dar kelia nerimą visuomenės sveikatos specialistams.

Kokios ligos perduodamos per nešvarias rankas?

Dėl netinkamos rankų higienos galima susirgti:

1. salmonelioze,

2. rotovirusine ir norovirusine infekcija,
3. virusiniu hepatitu A,
4. vidurių šiltine,
5. dizenterija,
6. 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 ir kt.
7. naminių gyvūnų platinamomis kirmėlinėmis ar grybelinėmis ligomis.

Atsiminkite, kad nešvariomis rankomis negalima liesti akių, nosies ir kitų gleivinių, nes ligų sukėlėjai per jas lengvai gali patekti į žmogaus organizmą.

Pasak PSO, rankų plovimas su muilu yra vienas efektyviausių ir pigiausių būdų apsisaugoti nuo šių ligų, kadangi taip nuo jų paviršiaus pašalinama net iki 95 proc. žmogui pavojingų mikroorganizmų.

Kada reikia plauti rankas?

Deja, nuo daugelio žarnyno infekcinių ligų skiepijimų nėra, todėl pagrindine profilaktikos priemone išlieka vien tik tinkama rankų higiena. Rankas būtina plauti visuomet prieš ir po žalios mėsos, žuvies ar paukštienos gaminimo, pabuvus įvairiose viešose vietose, prieš valgant, paglosčius naminių gyvūnų, pabendravus su sergančiu žmogumi, pasinaudojus tualetu, po nosies valymo (kosint ar čiaudint) bei prieš vaiko maitinimą.

Rankų plovimo taisyklės – elementarus sąlyginis įprotis:

1. Prieš plaudami rankas būtina 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.

Rankų plovimas pagal tam tikras taisykles neturi būti tik paviršutiniškas, mechaniškas veiksmas ar ritualas, o turi tapti sąmoningu, besąlyginiu prioritetu ne tik medikams, bet ir kiekvienam. Todėl minėdami Pasaulinę rankų higienos dieną prisiminkime PSO rekomenduojamus aukštus higienos standartus, kuriuos ji siūlo taikyti asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Jų laikydamiesi galėsime ne tik Lietuvos ligoninėse sustabdyti hospitalinių infekcijų augimą, bet ir sumažinti gyventojų sergamumą ūmiomis žarnyno užkrečiamosiomis ligomis bei bakterinėmis maisto toksinėmis infekcijomis, apsaugoti žmones nuo sunkių komplikacijų, o kartais ir mirties.

PSO rankų plovimo rekomendacijas galima rasti interneto priemonėse:

[http://www.who.int/gpsc/tools/How To HandWash Poster ru.pdf](http://www.who.int/gpsc/tools/How_To_HandWash_Poster_ru.pdf)

ES taip pat jau daug metų siūlo labai apgalvotai ir tikslingai investuoti į žmonių sveikatą, o ypač – į ligų profilaktiką, nes, kaip žinome, sveikata yra ne tik vertybė savaime, bet viena svarbiausių valstybės ekonomikos bei gerovės sąlygų.

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

Daugiau informacijos lietuviškai:

1. <http://www.hi.lt/lt/pagrindinis-meniu/hospitalines-infekcijos/pasauline-ranku-higienos-diena.html>
2. www.ulac.lt.

Daugiau informacijos anglų ir rusų kalbomis:

1. <http://www.who.int/gpsc/5may/en>.
2. <http://www.who.int/gpsc/5may/ru>.
3. [http://www.who.int/gpsc/5may/tools/Hand Hygiene Brochure ru.pdf?ua=1](http://www.who.int/gpsc/5may/tools/Hand_Hygiene_Brochure_ru.pdf?ua=1).
4. <https://www.youtube.com/watch?v=kOKeFv5VvY4>.
5. [http://www.who.int/gpsc/tools/How To HandWash Poster ru.pdf](http://www.who.int/gpsc/tools/How_To_HandWash_Poster_ru.pdf).