

Jūsų sveikata – jūsų rankose

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ekspertai teigia, kad per nešvarias rankas į žmogaus organizmą gali patekti apie 80 įvairių infekcinių ligų sukėlėjų. Kasmet gegužės 5 d. PSO mini **Pasaulinę rankų higienos dieną**, kuria norima prisidėti prie hospitalinių infekcijų prevencijos bei pacientų gyvybių išsaugojimo. 2017 m. PSO paskelbė šūkį „Antibiotikai – elkitės atsakingai“ ir primygtinai kviečia atkreipti dėmesį į šiuo metu itin aktualią infekcijų sukėlėjų atsparumo antibiotikams mažinimo strategiją.

Vienas iš pagrindinių hospitalinių infekcijų rizikos veiksnių yra neteisingas antibiotikų vartojimas, skatinantis atsparių antibiotikams bakterijų plitimą – ypač per nešvarias rankas. Gegužės 5-oji simbolizuoja penkis kiekvienos rankos pirštus bei kviečia prisiminti apie rankų plovimo svarbą sveikatai (http://www.who.int/gpsc/5may/hand_hygiene_video/en/#).

Kodėl PSO ragina suvienyti pastangas bei išlaikyti aukštą rankų higienos lygį?

Pasak PSO, šimtai milijonų pacientų kenčia nuo įvairių infekcijų bei jų komplikacijų. Kasmet Europos ligoninėse suserga apie 5 milijonai pacientų. Tai pareikalauja 25 milijonų papildomų gydymosi lovdienių, o ekonominė našta siekia nuo 13 iki 24 mlrd. eurų. Kova su antimikrobinu atsparumu bei hospitalinėmis infekcijomis yra tarp aktualiausių įvairių valstybių dienotvarkės klausimų. PSO ragina suvienyti pastangas siekiant pagerinti ir išlaikyti aukštą rankų higienos lygį ne tik asmens sveikatos priežiūroje, bet ir kasdieniame gyvenime. Nustatyta, kad net 70 proc. sveikatos priežiūros darbuotojų netinkamai laikosi rankų higienos taisyklių. Paprastas rankų plovimas su muilu pašalina net 90 proc. mikroorganizmų bei apie 40 proc. sumažina tikimybę užsikrėsti žarnyno ir 25 proc. kvėpavimo takų infekcijomis.

Pagal statistinius duomenis, „nešvarių rankų“ ligos yra pagrindinė vaikų mirties priežastis Azijoje bei Afrikoje (<http://www.who.int/gpsc/5may/video/ru/>).

Kasmet nuo hepatito A ir dizenterijos pasaulyje miršta 3,5 milijono vaikų. Pasak ekspertų, „muilo higiena“ gali išgelbėti nuo mirties 50 proc. mirštančiųjų nuo pneumonijos, parazitinių bei žarnyno ligų. Nuo daugelio žarnyno infekcinių ligų skiepijimas nėra, todėl tinkamas rankų plovimas lieka svarbiausia profilaktikos priemone. Kaip teisingai plauti rankas, rasite čia: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/hospitalines/Kaip%20teisingai%20plauti%20rankas.pdf>.

Kuo yra pavojingos superbakterijos ir kaip jos atsirado?

PSO įspėja, kad jau grįžtama į tuos laikus, kai dar nebuvo antibiotikų ir net menkos infekcijos ar žaizdos pasibaigdavo mirtimi. Naujausiais PSO duomenimis, atsirado net **dvylika bakterijų, kurių neveikia jokie antibiotikai**. Antibiotikams atsparias bakterijas ekspertai jau spėjo pavadinti **superbakterijomis**. Mokslininkai su dideliu nerimu skelbia, kad superbakterijų buvo aptikta Didžiojoje Britanijoje, JAV, Kanadoje, Australijoje, Nyderlanduose, Indijoje bei Serbijoje. Manoma, kad iki 2050 m. dėl superbakterijų sukeltų ligų pasaulyje kasmet mirs mažiausiai po 10 milijonų žmonių. Ir tai tik „ledkalnio viršūnė“ – teigia mokslininkai. Neramina tai, kad šios bakterijos gali sukelti sunkias ir labai greitai plintančias ligas – ypač tarp vaikų. Tai rodo pastaraisiais metais Jungtinių Valstijų ligoninėse registruojamas antibiotikams atsparių bakterinių infekcijų padidėjimas.

PSO informuoja, kad pagal atsparumą antibiotikams superbakterijos yra suskirstytos į tris pavojingumo kategorijas (<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/bacteria-antibiotics-needed/en/>):

I. Kritiškai aukštas

1. Acinetobacter baumannii;
2. Pseudomonas aeruginosa;
3. Enterobacteriaceae (Klebsiella, E.coli, Serratia, Proteus);

II. Aukštas

4. Enterococcus faecium;
5. Staphylococcus aureus;
6. Helicobacter pylori;
7. Campylobacter spp.;
8. Salmonellae;
9. Neisseria gonorrhoeae;

III. Vidutinis

10. Streptococcus pneumoniae;
11. Haemophilus influenzae;
12. Shigella spp.

Ligas sukeliančios bakterijos, prisitaikydamos prie aplinkos bei formuodamos aplink save biologinę plėvelę, tapo nepažeidžiamos. Taip pat jos įgijo geną, kuris neutralizuodamas antibiotiką padaro jį neveiksmingą. Šią savybę superbakterijos genetiniu lygiu gali perduoti kitoms bakterijoms. Mokslininkai šį geną jau aptinka ne tik bakterijose, bet ir žmonių organizme bei įvairioje mėsoje.

PSO ypač akcentuoja didelį susirūpinimą dėl pirmosios pavojingumo grupės superbakterijų, kadangi jos kelia labai rimtą pavojų tiems pacientams, kurie yra gydomi gydymo ar reabilitacijos centruose, naudojant dirbtinę plaučių ventiliaciją arba kraujagyslių kateterius. Nustatyta, kad antrosios pavojingumo grupės superbakterijos sukelia gonorėją ir salmoneliozę.

Mokslininkai mano, kad superbakterijų atsiradimui didelę įtaką turėjo perteklinis ir neracionalus antibiotikų skyrimas, nepakankamas jų vartojimo valdymas asmens sveikatos priežiūros įstaigose, gyventojų savigyda bei gausus ir nepakankamai kontroliuojamas antibiotikų naudojimas gyvulininkystėje ir paukštininkystėje.

Kodėl PSO didžiausią nerimą kelia zoonozių (salmoneliozės, kampilobakteriozės, listeriozės) sukėlėjai?

PSO duomenimis, aktualiausia problema pasaulyje išlieka zoonozės bei zoonozių sukėlėjai (ypač *Salmonelų* atsparumas antimikrobiniams vaistams). Europos maisto saugos institucijos (angl. EFSA) duomenimis, Europos Sąjungoje (ES) dažniausi ūmių žarnyno infekcinių ligų sukėlėjai yra *Campylobacter* rūšies bakterijos. 2014 m. buvo užregistruotas 236 851 *Campylobacter* infekcijos atvejis (71,0/100 tūkst. gyv.). Antroji pagal dažnumą per maistą plintanti zoonozė ES šalyse yra salmoneliozė. 2014 m. ES buvo užregistruota 88 715 salmoneliozės atvejų (23,4/100 tūkst. gyv.).

Pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenis, Lietuvoje kasmet užregistruojama nuo 18 iki 22 tūkst. ūmių žarnyno infekcijų (salmoneliozė, kampilobakteriozė, vidurių šiltinė, paratifai bei kitos bakterinės ir virusinės žarnyno infekcijos). Visuomenės sveikatos specialistai yra susirūpinę dėl Lietuvoje vis dar nepažaboto žarnyno infekcinių ligų protrūkių didėjimo. Neramina tai, kad 2016 m. Lietuvoje buvo užregistruota 550 žarnyno infekcinių ligų protrūkių (448 atv. daugiau negu 2015 m.), iš kurių net 50 proc. nebuvo išaiškintas ligos sukėlėjas. Nustatyta, kad 88 proc. protrūkių kilo šeimose. Didžiausi sergamumo rodikliai registruojami vaikų iki 6 m. amžiaus grupėje.

Sergamumas kambilobakterioze 2015 m. buvo 40,8 atv./100 tūkst. gyv., salmonelioze – 37,2 atv./100 tūkst. gyv. Virusinės žarnyno infekcijos 2015 m. sudarė 53 proc. visų žarnyno infekcijų. Dažniausios buvo Rotavirus ir Norovirus sukeltos infekcijos. Vaikų ugdymo įstaigose ir šeimose virusinės infekcijos dažniausiai plito dėl netinkamos rankų higienos. Epidemiologai nustatė, kad pagrindinės salmoneliozės plitimo bei protrūkių priežastys Lietuvoje – patogeniniais mikroorganizmais užteršto gyvūninio maisto (žaliavų) patekimas į rinką, maitinimo įmones, vaikų ugdymo įstaigas bei prekybos įmonėse pirktas ir vartotas nekokybiškas maistas (kepta vištiena, konditerijos, kulinarijos gaminiai ir kt.), netinkamas maisto tvarkymas namuose ir maisto tvarkymo įmonėse bei asmeninės ir maisto tvarkymo higienos nepaisymas. Pagrindiniai salmoneliozės rizikos veiksniai jau daugelį metų yra vištiena ir jos produktai bei kiaušiniai. Siekiant suvaldyti situaciją, labai svarbu nuosekliai, sistemingai bei profesionaliai vykdyti ligų prevenciją bei:

1. operatyviai ir tiksliai išaiškinti infekcijos šaltinį židiniuose;
2. gebėti susieti maistą bei maisto tvarkymo rizikos veiksnius;
3. tinkamai ir laiku atrinkti laboratorinius mėginius bei plovinius židiniuose;
4. tobulinti užkrečiamųjų ligų mikrobiologinės diagnostikos kokybę;
5. užtikrinti kompetentingą protrūkiuose išskirtų užkrečiamųjų ligų sukėlėjų kultūrų identifikavimą bei tipavimą;
6. profesionaliai diagnozuoti infekcinius susirgimus;
7. užtikrinti nuolatinį antimikrobinio rezistentiškumo stebėjimą bei imtis operatyvių priemonių jį mažinant.

Patikimi rankų higienos bei saugos kontrolės pokyčiai leistų sumažinti infekcijų plitimą

Pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenis, Lietuvoje didžiausias hospitalinių infekcijų paplitimas yra palaikomojo gydymo ir slaugos ligoninėse (nuo 1,3 proc. iki 12,6 proc.). Reikia paminėti, kad 2015 m. iki 4,9 proc. padidėjo šių infekcijų dažnis hematologijos ir onkologijos skyriuose. Tarp hospitalinių infekcijų rizikos veiksnių vyrauja kraujagyslių kateteriai, maitinamasis zondas, intubacinis vamzdelis, šlapimo pūslės kateteris arba stoma. Hospitalines infekcijas dažniausiai sukelia *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella* spp., *Escherichia coli*, *Enterococcus* spp., *Acinetobacter* spp., *Pseudomonas aeruginosa* ir *Proteus* spp. Mokslininkai mano, kad teikiant medicininę pagalbą asmens sveikatos priežiūroje įstaigose yra būtinas operatyvus bei tinkamas PSO rekomenduojamų aukštų higienos standartų taikymas. Lietuvoje pagrindinė hospitalinių infekcijų sukėlėjų atsparumo mažinimo antibiotikams asmens sveikatos įstaigose strategija būtų:

- kokybiškas prevencinių priemonių taikymas;
- pakankamas hospitalinių infekcijų valdymo išteklių naudojimas;
- tinkamas antibiotikų vartojimo valdymas;
- aukštas rankų higienos lygis;
- vienkartinį priemonių panaudojimą.

Tinkami rankų higienos bei saugos kontrolės pokyčiai leistų sumažinti hospitalinių infekcijų plitimą ir taptų patikimu superbakterijų bei gyventojų sergamumo įvairiomis užkrečiamosiomis ligomis mažėjimo garantu. PSO, ragindama sugriežtinti antibiotikų vartojimo valdymą, siekia pažaboti naujų superbakterijų atsiradimo didėjimą bei paskatinti naujų veiksmingų antibiotikų tyrimų kūrimą.

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