

**Всемирный день чистых рук** (мытья рук) - 15 октября - посвящен повышению осведомленности и понимания важности мытья рук с мылом, как эффективного и доступного способа профилактики болезней и спасения жизней. Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук привлечь людей к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с многочисленными заболеваниями.

### **КТО ЖЕ ВПЕРВЫЕ НАУЧИЛ МИР МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ?**

В 1847 году венский врач Игнац Земмельвайс, работая ассистентом доктора Кляйна в Венском общем госпитале, и анализируя причины высокой детской смертности и «послеродовой горячки» у женщин в родильных домах госпиталя, сделал предположение о том, что эти показатели связаны с тем, что врачи при оказании помощи детям и женщинам не обрабатывали руки после вскрытия умерших или после посещения инфекционных больных. Он предложил врачам обрабатывать руки раствором хлорной извести. Эта простая мера имела небывалый успех – смертность резко сократилась. Но в то время науке еще не была известна теория болезнетворных организмов и Земмельвайса обвинили в шарлатанстве, началась его травля. В 1850 году Земмельвайс уехал из Вены, а в 1861 году вышла его книга, в которой он защищал свою теорию мытья рук. Умер Земмельвайс в 1865 году, так и не получив при жизни своего признания. И лишь через пять лет после его смерти английский хирург Джозеф Листер окончательно доказал вину микроорганизмов. Через пару лет в Англии стало пропагандироваться мытье рук (конечно, умывание рук существовало издревле как религиозный обряд), что существенно снизило детскую и женскую смертность.

Общепринятые стандарты мытья рук для приема родов были созданы относительно недавно. И для их принятия и внедрения в практику пришлось немало потрудиться нескольким поколениям врачей и ученых. Но главный вклад в то, что мыть руки перед приемами родов стало обязательной процедурой, позволяющей уменьшить число случаев «родильной горячки», внес гениальный врач Игнац Земмельвайс.

### **ПОЧЕМУ ИМЕННО ГЯЗНЫЕ РУКИ «ГРОЗЯТ БЕДОЙ»?**

Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний и множества других. Передача возбудителей осуществляется как напрямую, например, через простое рукопожатие, так и опосредованно, через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Дети должны понимать, что грязь, которая бывает практически на всех окружающих предметах (карандашах, ручках, книгах, игрушках, дверных ручках и т.д.), часто невидима для глаз. С невымытыми руками эта грязь попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

По данным ряда исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках в 1000 раз микробов больше, чем на сухих. У лиц, занятых офисными работами, на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различными потоотделением и гормональным фоном.

Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света. Огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается под часами, браслетами и кольцами.

Деньги, которые мы передаем из рук в руки, очень часто являются причиной распространения заболеваний. Именно высокая контактная особенность денег натолкнула медиков провести полный их бактериальный анализ. Исследования показали, что на бумажных банкнотах присутствуют микобактерии туберкулеза, возбудители пневмонии, тонзиллита, гепатита, кишечных инфекций, золотистого стрептококка, широкий спектр возбудителей гельминтозов и т.д. Естественно, что старые изношенные купюры загрязнены больше, поскольку они были дольше в обращении. Меньшую опасность представляют и металлические деньги, поскольку металл для микроорганизмов менее «питателен».

### **А ЧТО ГОВОРЯТ ЭКСПЕРТЫ?**

Простое мытье рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Доказано, что эта нехитрая процедура способствует снижению уровня острых кишечных инфекций более чем на 40%, а респираторных заболеваний – почти на 25%.

### **ИЗЛИШНЯЯ СТЕРИЛЬНОСТЬ**

С тех пор человечество проделало огромный путь, и теперь мытье рук стало привычной процедурой, которую любой человек совершает несколько раз в течение дня. Но это привело к возникновению новой проблемы. Частое использование бактерицидного мыла привело к тому, что появилась опасность – слишком чистые руки, так как антибактериальное мыло убивает все бактерии, находящиеся на коже человека, включая и полезные.

Человек должен жить в определенной бактериальной среде и не нужно стремиться к стерильности. Если человек сталкивается с бактериями, к которым он не привык, это может негативно отразиться на его здоровье. Однако, использование бактерицидного мыла в ряде случаев бывает оправдано. Например, когда человек ухаживает за больным.

Есть и другие случаи, когда необходимо уделить особое внимание гигиене рук. В частности, их необходимо мыть после посещения туалета, перед приготовлением еды и до приема пищи, после прикосновения к сырому мясу и рыбе, после очищения носа или чихания, после смены подгузников и

прикосновения к животным, в том числе собственным. Посещение общественных мест, особенно транспорта, также предполагает последующее мытье рук.

## **«БОЛЕЗНЬ» ЧИСТЫХ РУК**

Это проблема психологического характера. У неё даже есть название «невроз навязчивых действий». Такие люди имеют навязчивое желание постоянно мыть руки из-за боязни, что руки загрязнены или заражены. При этом возникают проблемы с кожей: она становится сухой, шелушится, появляются пятна, кожа становится восприимчивой к смене погоды. Обычно причиной такого поведения являются стресс, тревога и переутомление. Если самостоятельно не удастся справиться с проблемой, необходимо обратиться к врачу.

### **ПОЧЕМУ ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА РУК ТАК ВАЖНА?**

1. 80% инфекционных заболеваний передаются через прикосновение.

Под прикосновением понимается не только общение между людьми, но и касание собственного рта, носа, пищи. Прикосновение к пище грязными руками может привести к заражению такими инфекциями как сальмонеллез, диарея, стафилококковая инфекция. Прикасаясь к лицу грязными руками, можно заразиться острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.

2. Особенно важно мыть руки перед приготовлением пищи и после посещения туалета.

Только 20% людей моют руки перед приготовлением пищи. Менее 75% женщин и менее 50% мужчин моют руки после посещения туалета. Каждый раз после смывания водой туалета с открытой крышкой, мелкий туман, содержащий бактерии (кишечная палочка, стафилококк), распространяется на площади до 6 квадратных метров. 90% поверхностей вокруг унитазов в общественных туалетах покрыта такими бактериями.

3. Основная масса бактерий на руках находится на кончиках пальцев и под ногтями.

Большинство людей моют только ладони и пропускают все остальные части. Больше всего бактерий – на доминирующей руке. Но праворукие люди, как правило, более тщательно моют левую руку, и наоборот.

4. Рекомендуемое время мытья рук составляет как минимум 20 секунд.

Люди в среднем моют руки в течение 10 секунд.

5. Влажные руки в 1000 раз чаще распространяют бактерии, чем сухие руки.

Только 20% людей высушивают руки после мытья.

Повторно используемые полотенца из ткани содержат миллионы бактерий. Самыми гигиеничными средствами для сушки рук являются одноразовые бумажные полотенца.

6. Мытье рук в школе значительно уменьшает количество пропущенных школьниками уроков.

Использование дезинфицирующих средств для рук в классах способствовало тому, что учащиеся болели в среднем на 20% реже, чем дети в школах, где подобные меры не предпринимались.

### ***Как правильно мыть руки?***

- Смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их, или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину;
- Трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;
- Продолжайте тереть руки еще 15 секунд;
- Смойте мыло под проточной водой;
- Высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!