

Racionali ir pigiausia saugios aplinkos prevencijos priemonė – rankų higiena

Diana Kuprijaškinienė

Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras

Kauno kolegija

Pasaulinė rankų higienos diena gegužės 5-oji Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva minima nuo 2009 metų. 2022-ųjų Pasaulinės rankų higienos dienos šūkis – „Vienytės dėl saugumo: plaukite rankas“.

Gyvybinei veiklai ir saugiai aplinkai palaikyti labai svarbi yra infekcijos profilaktika. Infekcijos šaltinis yra ten, kur auga ir dauginasi patogeniniai mikroorganizmai. Tačiau tam, kad patogeniniai mikroorganizmai galėtų sukelti organizmo funkcijos sutrikimus ir susirgimus, aplinkoje jų turi būti pakankamai daug, jie turi patekti į jiems tinkamą aplinką ir turi būti aktyvaus virulentiškumo. Virusas tampa virulentiškas, kai žmogaus imuninė sistema ne visiškai sugeba jį neutralizuoti. [1]. Kūno gyvybiniai mechanizmai (imuninė sistema) infekciją paprastai nesunkiai įveikia, jeigu mikroorganizmų į organizmą patenka nedaug. Infekciją sukelia į kūną prasiskverbę patogeniniai mikroorganizmai, kadangi aplinkoje jų esama visur. Žmogui gimus, tuojau pat mikroorganizmai kolonizuoja visas odos ir kūno angas. Natūrali žmogaus kūno šiluma skatina mikroorganizmus greitai daugintis. Žmogaus kūno mikrobiomą, priklausomai nuo amžiaus, sudaro 30–100 trilijonų simbiotinių mikroorganizmų: bakterijų, virusų, grybelių. Jie sudaro apie 1–3 proc. visos žmogaus kūno masės [2]. Nepriklausomai nuo nuolat kūne įsikūrusios floros, infekciją gali sukelti atsitiktinė mikroflora. Mikroorganizmų gali būti gauta iš kitų žmonių, gyvūnų, augalų, ypač jeigu jie yra infekuoti virusinės infekcijos. Reaktyviausi infekcijų sukėlėjai yra virusai [3]. Tai nesudėtingos gyvybės formos, besidauginančios tik gyvuose organizmuose ir lengvai plintančios per kvėpavimo takus, odą, virškinamąjį traktą. Virusai turi gebėjimą prasiskverbti ir į audinių ląsteles, priversdami jas replikuoti virusus [4].

Saugantis nuo ligų ir mokantis rūpintis savo sveikata, svarbiausias dalykas yra infekcijos profilaktika, higienos laikymasis. Rankų higienos laikymasis kasdieniniame gyvenime ir asmens sveikatos priežiūros įstaigoje – ypač svarbus suvaldant infekcijos plitimą. Pasaulio sveikatos organizacijos įrodymais pagrįstos rankų higienos rekomendacijos yra perkeltos į Lietuvos teisės aktus – Lietuvos higienos normoje HN 1:2020 „Asmens sveikatos priežiūros įstaigos infekcijų kontrolės reikalavimai“ pateikiami asmens sveikatos priežiūros įstaigos infekcijų kontrolės principai, kuriuose išdėstyti pagrindiniai rankų higienos reikalavimai [5].

Rankų higiena – dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu ir muilu arba rankų valymas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliais, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis). Tai racionali ir pigiausia prevencijos priemonė. Juk tiesioginio kontakto būdu per rankas ir liestus užsikrėtusio, sergančio žmogaus daiktus infekcija nuo vieno žmogaus gali būti perduota kitam arba užsikrėtusiam tam pačiam asmeniui infekcija gali pasklisti iš vienos kūno vietos į kitą. Kasdieninis rankų plovimas užtikrina teršalų ir laikinųjų odos mikroorganizmų pašalinimą nuo rankų vandeniu ir muilu. Dėl tos priežasties rankų plovimas yra laikomas viena svarbiausių asmens higienos priemonių infekcijai išvengti, todėl svarbu, kad pasinaudoję tualetu prieš liesdami maistą žmonės nusiplautų rankas, jeigu nėra tokios galimybės, būtina naudoti drėgnas servetėles, dezinfekuojančius skysčius.

Medicinos įstaigų darbuotojų, teikiančių medicines paslaugas ir liečiančių pacientus, medicinos prietaisus bei gaminius, tvarkančių skalbinius ir medicines atliekas, darbo metu rankų oda turi būti sveika, nagai sveiki ir tik natūralūs, trumpai ir apvaliai nukirpti, nelakuoti, rankų papuošalai (žiedai, laikrodžiai, apyrankės ir pan.) nuimti, nedidelės rankų žaizdelės turi būti užklijuotos pleistru, turi būti dirbama tik mūvint medicines pirštines.

Priauginti nagai gali būti susiję su sveikatos priežiūros įstaigoje paplitusiais mikroorganizmais. Ant sveikatos priežiūros darbuotojų, turinčių priaugintus nagus, pirštų galų tiek prieš, tiek po rankų plovimo muilu ir vandeniū arba alkoholinio rankų antiseptiko panaudojimo kaupiasi daugiau gramneigiamų patogenų negu tų darbuotojų, kurių nagai natūralūs [6]. Mikroorganizmus sunkiau pašalinti nuo rankų, kai nagai padengti geliniu laku, rankų higienai naudojant alkoholinius dezinfektantus [7].

Rankų higiena yra būtina prieš pradėdant darbą, medicininę manipuliaciją; kai rankos yra vizualiai nešvarios, užterštos paciento krauju ir (arba) kitais kūno skysčiais, ekskretais; prieš duodant pacientui paskirtus neįpaquotus vaistus (tabletes), maisto produktus, gėrimus; nusimovus paciento krauju ir (arba) kitais kūno skysčiais, ekskretais užterštas pirštines arba talku padengtas pirštines; slaugant ir atliekant procedūras pacientui, kuriam įtariama arba nustatyta infekcija; pasinaudojus tualetu; prieš maisto gaminimą, valgymą.

Higieninė rankų antiseptika yra rankų odos įtrynimasis antiseptikais, siekiant sunaikinti laikinuosius mikroorganizmus ir sumažinti nuolatinių odos mikroorganizmų skaičių [6]. Labai svarbu kruopščiai įtrinti rankas antiseptiku, kol jis įsigeria ir rankos tampa sausos. Rekomenduojama naudoti antiseptiką, kurio sudėtyje yra ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio [8].

Higieninė rankų antiseptika medicinos įstaigose yra atliekama šiais atvejais: prieš tiesioginį kontaktą (sąlytį) su pacientu; prieš atliekant invazines procedūras (angiografiją, endoskopiją, bronchoskopiją, punkcijas, injekcijas, kraujagyslių ir šlapimo pūslės kateterizavimą) – tai atliekama prieš užsimaunant pirštines; prieš pradėdant darbą skyriuose, kuriuose pacientams ir darbuotojams kyla didelė infekcijos rizika (pvz., operacinės, reanimacijos ir intensyviosios terapijos, terminių traumų, izoliacinės palatos); po tiesioginio kontakto su pacientu (net jei nusimovus medicininės pirštines vizualiai jos atrodo neužterštos); po sąlyčio su mikroorganizmais užterštais daiktai, skysčiais arba paviršiais, pvz., siurbimo įranga, kvėpavimo aparatai, kvėpavimo kaukėmis, intubacijos vamzdeliais, drenais, nešvariais paciento skalbiniais, medicininėmis atliekomis ir kt.; ypač po sąlyčio su krauju, ekskretais arba infekuotomis paciento kūno vietomis [6].

Šios rankų higienos kasdieninės procedūros lemia mažesnę infekcijos išplitimo tikimybę bei mažesnę infekcinių susirgimų skaičių. Rankų higiena – tai metodas, kuris apsaugo žmogų nuo patogeninių mikroorganizmų augimo, plitimo ir jų žalingo poveikio. Nors infekcijai kontroliuoti ir jai išvengti daug galima padaryti nacionalinio ir tarptautinio lygio profilaktinėmis priemonėmis, gyvybiškai svarbus yra pačių žmonių (individualus) kasdienis dalyvavimas procese, laikantis labai svarbios buitinės, medicininės, asmeninės higienos. Kad būtų užtikrinta saugi aplinka, kiekvienas turi žinoti galimus infekcijos šaltinius, patogeninių mikroorganizmų plitimo, prasiskverbimo į žmogaus organizmą būdus bei kelius ir infekcijos suvaldymo principus. Vienas iš jų – rankų higiena.

Literatūra

1. <https://naujienos.manodaktaras.lt/naujiena/s-caplinskas-covid-19-superplatintoju-gali-tapti-ir-nezinantis-kad-sergatzmogus.49c93b00-7f01-11ea-be6d-aa00003c90d0>
2. <https://www.sciencefocus.com/the-human-body/human-microbiome/>
3. <https://microbiomejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40168-020-00963-1>
4. <https://www.newscientist.com/question/are-viruses-alive/>
5. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.435637/asr>
6. https://hi.lt/uploads/pdf/COVID-19/Ranku_higiena_HI_2018-12.pdf (17 p.)
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30509357/>
8. <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/handwashing.html>