

洗手非小事，洗手误区有哪些？

陈 红 周定惠

四川省自贡市自流井区中医院 四川自贡 643000

〔中图分类号〕R161 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 05-087-02

相信大家都听过一句话：“病从口入”，这说明手被污染与罹患疾病有着紧密关联性。据某项调查研究，1 个小时内至少有 3 次，人会用手接触自身的鼻子、眼睛、嘴等^[1]。而诸如感冒，面部皮肤感染，细菌侵袭肠道等疾病，都是经由手-口这一路径传播。手是我们人体极重要的组织，每天会用手去完成不少事情，一只手沾附细菌大概有 40 多万个。通过感染源，排出病原微生物，借助外部媒介携带、传播病原微生物，而被病原微生物污染了的手，再与食物接触，就会带病原微生物到口腔内，而它们则会滞留于呼吸道，等到机体免疫力降低它们就会侵袭机体，诱发呼吸道，乃至消化道疾病。正是因为我们的双手在平常生活当中，会接触到不同物品，所以手也就被看成是最直接传播病原微生物的媒介。因此，我们平常就需要特别留意保证手的干净卫生。

预防疾病传播最简单且最有效的方法就是洗手。请大家来看一组数据：我国每年患腹泻大概为 8.36 亿人次，而儿童就占了其中的 1/3。使用肥皂或洗手液洗手可以有效降低一半的腹泻致死率，并减少 1/3 的急性呼吸道感染致死率。实践证明，正确的洗手通常可以清除掉皮肤角质化上皮的 60%~90% 的微生物，如果再行刷洗，则清除微生物率可以到达 90%~98%。尽管无法清除干净所有细菌，然而可以降低细菌数量至最低，防止发生感染^[2]。

洗手的作用重大，洗手可以有效预防疾病。

首先，从医疗机构来看，尽管洗手是一件稀松平常的事，然而不少医护人员却不够重视洗手，也缺少主动洗手的习惯，同时也不胜了解洗手的次数、洗手的时机等方面的内容。通常每个患者身上都会携带不同的病菌，在给予患者检查前，应当洗手，避免传染病菌给后续患者，然而，不少医护人员认为戴上手套就会传染病菌，实际上手套无法彻底切断传播病菌，洗手则是最根本的手段。此外，还有部分医护人员为了简单，完成一轮检查后再洗一次手，这种做法会让传播病菌的机率大大加大。所以，医院应当采取有效措施以强化医护人员洗手意识，提高他们洗手自觉性。其次，洗手可以阻断传播疾病路径。有许多途径会传播疾病，进食携带病菌的食物，或严重积食都会诱发疾病，从手到口也是传播疾病的路径。人们在平常生活中会与不同物品接触，特别是在公共场所，公共设施，如：游乐场、公交车等，这些上面携带着无数的病菌，因而在与之接触后，若不洗手就去吃饭、揉眼睛、抠鼻子等，就会大大加大感染疾病的风险。就以目前新型冠状病毒肺炎为例。自 2019 年 12 月在湖北省武汉市华南海鲜市场陆续出现不明原因病毒性肺炎病人起，疫情不断扩散，患病人数迅猛攀升，疫情形势变得极为严峻，后 WHO 将疾病命名为新型冠状病毒肺炎。全国都进入应急响应一级，各条战线、不同群体全部都投身到这场没有硝烟的战役当中，号召大家少聚会，少外出，外出戴口罩，勤洗手，多通风，避免接触野生动物，食物要煮熟再吃，通过这一系列措施来更好预防新冠肺炎的扩散。足以说明，洗手是切断疾病传播途径的有效方法。第三，洗手可以有效提高抵御疾病能力。就医疗机构来说，医

护人员平常工作当中，需要与接触到不同的患者，而患者身上携带病菌都有可能扩散到其身上，因而医护人员应当重视洗手，以阻止病毒蔓延，切断传播疾病途径。据有关资料指出，有效预防与控制传播病原体的手段就是保持手部卫生，减少传播病菌风险的最根本、最简单且最有效的方法就是洗手。所以，人们在饭前便后，与传染病患者接触过，或抚摸过宠物后，就一定要洗手。

讲了这么多，要是问大家：你会洗手吗？不少人肯定会说：洗手谁不会呀？

据调查，有许多人不会科学洗手，洗手时存在不少误区。

第一是不愿意洗手。这类人群认为自身机体免疫力强，未养成洗手的良好习惯。

第二是简单擦手。因为没有条件洗手，就以擦代洗，此做法无法将手和病菌彻底清除掉。选择以擦代洗方法的人群就会在吃东西前，用手纸、手绢或衣襟、袖口，随便擦拭一下即可。

第三是盆水洗手。此方法的确是用水在洗手，而洗手当中已经把盆内的水弄脏，甚至还会多人共同一盆水洗手，如此以来就会更加污染手部。

第四不用肥皂或洗手液洗手。尽管在水头下以流动水洗手，却未使用肥皂或洗手液，依旧不能洗干净手，最多就是简单地让手过了下水，仅仅缓和嫌脏的心理罢了，未解决根本性问题。

第五是仅洗一遍手。尽管用流动水洗手，也抹上肥皂或洗涤剂，然而才把泡沫搓出来，就立刻用水冲洗掉。没有较长时间浸泡、揉搓，也没有多次冲洗，这种洗手方法还不属于科学洗手。

第六是错误认为洗手频率越高越好。尽管倡导人们养成良好洗手习惯，然而却不能过频繁洗手，洗手频率太高会损伤手部皮肤，如果手部存在裂口，肥皂或洗手液的皂液就会渗透至裂口内，极易诱发感染病菌。

除了上述洗手误区外，以下情况一定要把手洗干净：吃饭前后，排便前后；吃药以前；与血液、泪液、鼻涕、痰液及唾液接触后；完成扫除后；与钱币接触后；在室外玩耍接触脏东西后；户外运动、作业、购物后；抱孩子前；接触他人后。特别在与传热物品接触后，一定要消毒反复清洗。

既然洗手存在不少误区，那么我们要怎样科学洗手呢？

第一步（内）：洗手掌。流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓。

第二步（外）：洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

第三步（夹）：洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

第四步（弓）：洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第五步（大）：洗拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

第六步（立）：洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

作者简介：陈红（1973 年 10 月 -），籍贯：四川自贡，民族：汉族，职称：主管护师，学历：大专，主要从事：护理管理工作。

（下转第 88 页）

慢阻肺护理常规方式介绍

胥 燕

宜宾市第四人民医院内四科 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R473.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 05-088-01

近年来,慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)发病率显著增加,导致这一疾病病发的原因十分复杂,与吸烟、粉尘、环境污染等多种因素有直接关系。慢阻肺患者临床表现为喘息、咳嗽、咳痰等。直至今日,慢阻肺患者无特效治疗手段,只要患者养成良好的生活习惯,能够改善病情症状,使生活质量得以提升。

一、什么是慢阻肺?

慢阻肺是发病率极高的肺部疾病,对患者的身体健康的生活质量有非常严重的危害。行医多年的陈银魁教授对慢阻肺的治疗和病情预防有着十分丰富的经验,他提出想要治疗慢阻肺,不能够单独通过药物治疗,慢阻肺的医学治疗包括护理和治疗护理,对慢阻肺病就能恢复有着十分积极的影响,但是患者在护理过程中需要和家属共同付出。让我们接下来看一看慢阻肺如何在日常生活中进行有效的护理。慢阻肺患者易冷,冬季容易感冒,呼吸道感染症状与普通患者相比十分严重,会对肺部功能产生影响。因此,慢阻肺患者进行耐寒训练,能够使自身免疫力的提升,每年春季可以用手摩擦头部和上肢,每日多次坚持下去,摩擦使皮肤泛红最好。在夏季,慢阻肺患者可以用冷毛巾按摩身体,每日进行两次。秋季应该用冷水擦脸,经过耐热训练后能够降低感冒和呼吸道感染发生率。慢阻肺患者发病时应谨遵医嘱卧床休息,抵抗炎症,按时服药不可操之过急,病情治疗的原则应以祛邪为主,在肺部感染之后应慢慢调节。如果日常生活中感觉到身体疲倦乏力的,且容易感冒的患者肺气较虚,应选择白术、人参、黄芪等中药来补肺气。

二、慢阻肺的日常护理方法有哪些?

慢阻肺患者可以个人体力为依据参加一些体育活动,例如慢跑,慢跑能够协调全身,并且增加肺部耐力和肺活量,患者在慢跑过程中呼吸均匀,能够吸入充足的氧气。慢阻肺患者也可以练习柔软操、太极拳、步行等方式,坚持锻炼的慢阻肺患者身体素质、疾病发情况要比运动少休息多的患者好得多。做好日常防护能够有效预防慢阻肺病发。因此,慢阻肺患者应养成良好的生活习惯,积极的配合治疗,做好护理,还有最重要的一点就是慢阻肺患者应戒烟,烟草中的大量有害成分,例如尼古、焦油等会对患者的肺部造成损伤,慢阻肺患者吸烟会增加神经氨酸,支气管黏膜纤毛的活动产生抑制性,导致支气管出现痉挛,并降低肺泡巨噬细胞的功能和作用,从而诱导病发。因此慢阻肺患者应戒烟。

除此之外,慢阻肺患者在日常生活中应注意以下几点:预防感冒,降低慢阻肺并发机率,协调饮食上三餐应饮食清淡,不可食用辛辣等刺激性食物,多喝水茶戒烟,吸烟会增加呼吸道分泌

物,导致支气管痉挛,为排痰带来困难。此外,还会为病毒和细菌的繁殖和生长提供有利环境,使病情恶化。茶叶中的茶碱有兴奋交感神经减轻咳嗽症状,扩张支气管的作用。慢阻肺患者养成腹式呼吸的习惯,腹式呼吸能够确保呼吸通畅,增加肺活量,降低病发机率,并且有效预防心脏病和肺气肿的病情发生机率,具体呼吸状况如下:吸气过程中腹部隆起,呼气过程中使腹部凹下,每日锻炼三次以上,每次锻炼时间为 20 分钟左右。慢阻肺患者还应避毒,消灭粉尘、一氧化碳等有毒有害气体和物质,会加重病情,家庭中的煤气煤炉能够诱发哮喘。因此,慢阻肺患者卧室和厨房等环境应注意通风,保持空气清新。与此同时,花粉、寄生虫等能够导致支气管过敏反应,从而引发慢阻肺。因此,慢阻肺患者应进行每日的必要的卫生清洁,将居住环境的污染物和过敏源彻底清除。慢阻肺患者应注意冬病夏治,在夏季外贴哮喘膏,达到预防病发的效果。具体做法如下:将哮喘膏敷在膻中穴、肺俞穴、天突穴、大椎穴四个穴位每日两次,每次换药间隔 5 天左右,每敷三次为一个周期,一年一个周期,连续敷贴三年。慢阻肺患者应注意休息,老年患者在咳嗽或者是发热时应卧床休息,不然会加重心肺负担,使病情变得严重。在发热出现减退,咳嗽症状减轻时,可以下床适当活动,能够和剧烈活动,日常生活中应多参加活动,坚持锻炼,以自身身体素质为依据,选择合适的活动项目,例如太极拳保健操等锻炼,能够使肌体免疫力得以提升并降低慢阻肺病发。慢阻肺患者吸入过敏元素,会引发气肿,使支气管丧失正常功能,在吸气过程中支气管舒张,虽然气体能够进入肺泡,呼气过程中支气管缩小,对气体的排除产生阻碍作用。因肺泡内累积过多的气体将会变得肿胀升高压力,如果肺泡持续膨胀,肺泡压力持续升高,会导致肺泡破裂,多个肺泡融合为大肺泡,像毛细血管施加压力抑制血液循环,降低肺部营养吸收,还会因为炎症导致肺泡弹性减弱,最终形成肺气肿。中医对慢阻肺病情治疗有着十分显著的效果,中医磁石叠加对慢阻肺患者的免疫系统进行调节,能够将中医对呼吸系统疾病的优势显现出来。中医在呼吸系统疾病的治疗中有着西医治疗方式无法取代的作用,中医对呼吸系统疾病的治疗有着独特的优势。

上文为大家介绍了什么是慢性阻塞性肺部疾病,并且初步阐述了慢阻肺的治疗,患者只有选择治疗方式才能够对身体的康复产生积极作用。肺部疾病的治疗需要患者、患者家属及医护人员的共同努力。得了肺部疾病不要恐慌、不要害怕,一起来想办法战胜病魔,找回身体健康!

(上接第 87 页)

第七步(腕):洗手腕、手臂,揉搓手腕、手臂,双手交换进行。

特别要注意彻底清洗戴戒指、手表和其他装饰品的部位,(有条件的也应清洗戒指、手表等饰品),应先摘下手上的饰物再彻底清洁,因为手相戴了戒指,会使局部形成一个藏污纳垢的“特区”,稍不注意就会使细菌“漏网”。

说到这里,来个总结归纳:洗手可以降低传播疾病的途径,增强人们对抗疾病的免疫力。当下全球气候变暖,人们的生活环境、

生活习惯都发生很大改变,人们机体抵御力也出现下滑,如此以来,我们在平常生活更加要重视洗手,从而减少传播病菌风险,从而打造良好社会生活环境。

〔参考文献〕

- [1] 陈丽梅. 洗手干预对疾病预防的作用分析[J]. 养生保健指南, 2016, (44):150.
- [2] 周慧. 洗手干预对疾病预防的作用分析[J]. 养生保健指南, 2016, (42):135.