

让手卫生成为一种习惯

先进容

江安县中医医院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R16

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 05-087-01

一直以来人类社会中，人们对于手卫生的认知仍然较为有限，很多人只是主观的认为自己手部除非在肉眼观察较脏时需及时用清水清洗，平时是可洗可不洗的；这种想法观念无疑是错误的。其实手作为人体的重要组成部分，人体手部也是很多致病菌的主要携带载体，清水洗手都不足以消除细菌，更遑论长时间不洗手；很多常见的呼吸道疾患，比如小儿手足口病等，一旦手卫生清洁防护不到位，细菌滋生便会引发交叉感染，由此可见注重手卫生，养成良好的手卫生习惯便显得极为必要。但就目前现实情况而言，我国仍有很多民众对何时洗手、怎样洗手等知之甚少，基本停留在饭前便后，用清水洗手的认知阶段，对于利用肥皂洗手、正确擦净双手等手卫生标准方法内容缺乏客观了解，本文将对手卫生相关基础知识进行全面科普分析，为广大社会民众能够养成良好的手卫生习惯提供有利参考依据。

1 手卫生概念定义

手卫生即洗手、卫生手消毒、外科手消毒的统称，其中洗手即借助流动清水、肥皂、皂液、洗手液等对手部皮肤污垢、碎屑、致病菌予以全面清理，以达到消灭手部微生物、阻隔病毒、致病菌传播感染途径，保障人身健康不会受到影响。卫生手消毒即通过手部消毒剂擦拭手的全过程，以取得对手部灭菌消毒的效果；总体而言，卫生手消毒不仅可以杀灭手部暂住性的致病微生物，部分常住微生物菌群也可被有效杀灭。外科手消毒则是以手消毒剂彻底清除手部暂住菌和常住菌的形式来体现。就目前现实情况而言，无论是广大民众还是医院医护人员，保持手卫生的最佳方式都是通过洗手来实现，而洗手本质上也可看作是人类得以养成良好手卫生习惯的基础依据，因为该方法简单便捷、清洁效果也比较好；除此之外，洗手也分为单纯的借助肥皂进行洗手，或者采取消毒剂进行洗手，肥皂洗手属于机械去污，消毒剂洗手属于化学去污，通常对于广大民众而言，日常生活期间采取肥皂、洗手液洗手的方式即可，但像部分特殊工作人员，比如医院医护人员、化工产业人员等应适度选择消毒剂洗手的方式，以尽可能消灭手部可能存在的微生物毒菌等。

2 养成正确的洗手习惯

养成正确的洗手习惯至关重要，这也是增进我国民众对于手卫生认知的关键途径，有助于其形成良好的健康防护意识。比如现在很多人只是单纯的认为餐前便后洗手，即可保障日常自己手部卫生达标，而现实情况是除了餐前便后，若生活工作学习期间触碰宠物、钱包、公共场所物品时，都有可能接触致病菌，此时都需及时洗手才能保持手部卫生情况始终处于可控范围。所以平时回家时，便可立即洗手；打喷嚏、咳嗽往往不可避免的会有细小飞沫排散，一旦用手做捂口鼻动作，若飞沫中有炎性因子，手部便会成为细菌携带载体；与此同时像医院本身属于“细菌”、“病毒”大量集中的平台，医院角落往往存在很多致病菌，所以无论是医院医护人员还是患者，亦或出入医院常人，只要进出医院就必须勤洗手，以此养成正确的洗手习惯，杜绝手卫生不佳引发疾病的情况出现。

3 洗手方法及常规流程

平时洗手方法即在洗手前摘下手套、手表、饰品等物件，打开水龙头让流动水源沾湿双手，之后双手借助肥皂、无菌皂液（洗手液），全面搓洗 15s 左右，充分清洁指甲、指缝、指关节、手掌、手背、手腕等部位，再用流动水进行冲洗，尽可能用肘部关闭水龙头，以此来有效保障手卫生清洁效果能够完全达到预期。目前随着人们对于手卫生重视度的逐年提升，针对洗手流程也形成了一套标准化规范章程，比如洗手时先洗手掌让水润湿双手，然后在涂肥皂或者洗手液，掌心相对并十指聚拢揉搓，之后洗手背时手掌揉搓手背，期间对指缝也应予以揉搓，洗指背弯曲指关节时可直接半握拳将指背放置另一手掌心旋转揉搓，最后进行手腕清洗揉搓，最终确保自身手部卫生情况能够完全达到预期。

4 结束语

总之，让手卫生成为一种习惯，对广大民众健康是十分有益的，保持手部卫生是最为简单也最为有效的一种健康干预手段。因此养成正确的洗手习惯，了解正确的洗手方法及常规洗手流程，也是提升全民手卫生意识，树立完整健康观念的有利依据。

超声科普小知识—安全与否

叶红

四川省凉山州越西县第一人民医院超声科 616650

【中图分类号】R445.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 05-087-02

现代生活中，人们去医院看病，医生会让做超声检查，每年进行的健康体检，也会用到超声检查。超声检查和超声诊断，同 X 射线、CT 及核磁共振被公认为世界医学的四大影像技术。孕妇更是会利用超声检查对胎儿在母体内的健康状况进行了解，一些脏器疾病的患者也通常进行超声检查来确诊和复诊。

对于我们来说，了解超声检查的一些知识是非常必要的，那么，你对超声检查了解多少呢？超声检查究竟是利用了什么原理、我们日常普遍所用的超声检查是怎样进行、超声检查安全与否，尤其是孕妇，孕期经常做 B 超检查对于胎儿来说有无影响，今天让我们就超声检查的知识进行了整理，让我们一起来学