

手卫生是健康的第一道防线

袁 敏

宜宾市第四人民医院精神科 644000

【中图分类号】R47

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-051-01

每年的 10 月 15 日为全球洗手日, 自 2008 年全球洗手日确立以来, 随时间推移社会各界越来越多的人都开始关注起手卫生, 而洗手日所提倡用肥皂洗手活动, 本质目的也是为了让广大民众了解洗手的重要性, 其是实现手卫生的最便捷途径, 以此来强化公众卫生意识、优化卫生行为, 最终达到预防感染性疾病发生风险的目的。自 2020 年新冠疫情以来, 相信很多人都听过“戴口罩、勤洗手”这一防疫口号, 但大人都只将重点放在戴口罩上, 会下意识忽视手卫生, 单纯认为新冠肺炎主要经呼吸道传播, 其实任何带有传染性质的病毒细菌, 不仅可以经呼吸道传播, 也可经眼睛黏膜传播, 所以即使戴上口罩, 只要不注意手卫生, 尤其摘口罩或者摸到口罩外侧还不洗手, 又用手揉眼或者接触口鼻, 便会引发感染; 由此可见手卫生也是人类健康的第一道防线。

1 手卫生的重要性

春季作为各种传染病高发季, 良好的洗手习惯和科学的洗手方法是降低甚至杜绝传染病侵袭的关键途径, 可就目前现实情况而言, 大部分社会民众对于手卫生认知尚不完善, 不了解手卫生之于人体健康的重要性, 甚至对于手卫生的概念定义都不了解。其实手卫生主要是指洗手、卫生手消毒、外科手消毒, 尤其对于医务工作者群体而言, 手卫生是防控交叉感染风险的核心举措, 做好手卫生工作也可大幅减低医院感染事故发生率。与此同时, 手卫生也并非医务人员群体所需关注重点事项, 其更是所有社会民众应该主动学习的基础卫生尝试, 因为手卫生本身便与整个人类社会生活密切相关, 人类几乎所有行为举止都需用到手, 而一旦手上存在细菌、病毒、微生物, 手就会成为疾病传播的载体, 所以认识手卫生, 明确手卫生的重要性是十分必要的。

2 手卫生不佳的危害

如果手卫生不佳或长期没有养成正确洗手习惯, 相应人群患病风险就会变得不可控, 各种传染病发病率亦会全面上升。2020 年世卫组织最新调查发现全球每年仍有 300 万左右儿童死于肺炎和腹泻, 这些儿童普遍处于经济欠发达非洲地区, 都比较缺乏公共卫生意识, 没有形成良好的洗手习惯。相关专业文献研究则表明, 借助肥皂、洗手液洗手, 可大幅减低儿童腹泻发病率 (降低近 47% 小儿腹泻发病率), 由此可见手卫生不佳对于人体健康乃至整个人类社会的危害都是十分显著的。

3 保持手卫生的优点

保持手卫生的优点即可有效促进人体抵抗力, 及时限制病菌侵入体内 (阻隔传染病在人群中的传播), 从而达到降低甚至规避染病风险的目的。从现代临床医学角度出发, 人类手上细菌多以暂居菌与常驻菌来体现; 其中暂居菌处于手部皮肤表层, 致病潜能高但持续时间有限, 比如医务人员接触患者、接触受污染环

境表面, 之后在接触其他患者便会引发交叉感染的现象; 常驻菌即位于手部深处区域, 致病潜能低, 往往需要经侵入设备才可进入人体, 常驻菌由于位于皮肤深层, 较难用机械清洁方法 (单纯流动水源洗手等) 清除。

4 正确洗手方法原则

手卫生作为人体健康的第一道防线, 掌握正确洗手的方法原则就显得极为必要, 比如每次洗手都需在流动水下涂抹肥皂、洗手液揉搓 15s 以上, 才可保障手部清洁效果能够达到预期。生活工作学习期间, 接触钱币、病患、宠物、餐前便后等都需尽快洗手, 具体洗手原则事项如下: (1) 呼吸道分泌物触及手部 (鼻涕、喷嚏等) 便须洗手。 (2) 触碰扶手、门并、电梯按钮、公共设施等也需尽快洗手。 (3) 外出购物、自医院回家、乘车回来后 (高铁、出租、公交等) 也应洗手。 (4) 准备食物过程, 尤其家长在为孩子冲泡奶粉前也应提前洗手。 (5) 揉眼、摘戴口罩、摘戴眼睛等手部触及五官敏感部位时也应先洗手再行动。 (6) 医院医务人员更要时刻勤洗手, 尤其在工作期间接触血液、泪液、痰液、垃圾; 或者照顾患者期间接触患者皮肤、衣物等事物时, 都需在忙完后第一时间迅速洗手, 以切断任何病毒细菌感染途径。

七步洗手法: 采用七步洗手法即: 内、外、夹、弓、大、力、腕。

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;

第七步 (腕): 洗手腕、手臂, 揉搓手腕、手臂, 双手交换进行。

注意事项: 1) 取下手表、戒指、手链等装饰物; 2) 洗手全过程要认真揉搓不少于 15 秒; 3) 使用流动的清洁水; 4) 使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手。

5 结束语

总之, 手卫生是健康的第一道防线, 保持正确专业的洗手卫生习惯, 可以大幅减低病原体在人类社会环境中的传播, 尤其医院医务人员必须时刻关注手卫生情况, 这也是防止医源性疾病发生的基础条件。

(上接第 50 页)

诸行动; 要尽量避免高脂和高胆固醇的食物等。此外, 冠心病患者需要戒烟戒酒, 定期进行检查。冠心病的保养还需要保持积极乐观的心态, 放松心情, 对自己不用有太大的压力, 无论做什么都要注意劳逸结合, 保持充足的睡眠。建议冠心病的患者可以在

起床之后先喝一杯温水, 可以在早上及时的稀释过度粘稠的血液, 从而促进人体内的血液流动。当天气炎热的时候冠心病患者更应该要多喝一些水, 因为这不仅可以补充患者因为天气炎热导致的流失的水分, 而且也可以将身体内废物及时地排除体外, 就可以在一定程度上避免人体内酸性化而造成血管损坏。