



Στις

αρχές του 19ου αιώνα οι περισσότερες γυναίκες στην Ευρώπη γεννούσαν τα παιδιά τους στο σπίτι. Ωστόσο, ορισμένες γυναίκες, είτε πολύ φτωχές είτε ανύπανδρες, γεννούσαν σε κλινικές της εποχής όπου το ποσοστό θνησιμότητας έφτανε το 25%.

Την -πολύ απλή και αυτονόητη- λύση στο πρόβλημα έδωσε κατά τη δεκαετία του 1840 ένας βιεννέζος μαιευτήρας ονόματι Φιλίπ Ιγκνάς Σέμμελβαϊς: υποχρέωσε το νοσηλευτικό προσωπικό και τις μαίες να πλένουν τα χέρια τους σε χλωριούχο χυμό μοσχολέμονου (λάιμ) προτού ξεγεννήσουν τα νεογνά.

Το ποσοστό θνησιμότητας μεταξύ των λεχωνών κατρακύλησε σε λιγότερο από 2% και έτσι εγκαινιάστηκε η εποχή του «πλυσίματος των χεριών».

Σήμερα γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι το πλύσιμο των χεριών, ακόμα κι αν συχνά το παραβλέπουμε.

Ας λάβουμε όμως υπόψη μας ότι τα Κέντρα Ελέγχου Λοιμώξεων στις ΗΠΑ (CDC) το παρομοιάζουν με «αυτοσχέδιο εμβόλιο» και υπογραμμίζουν ότι το πλύσιμο των χεριών είναι ένας από τους αποτελεσματικότερους τρόπους για να μην αρρωστήσουμε.

Μόνο στις ΗΠΑ κάθε χρόνο από το κοινό κρυολόγημα χάνονται 60 εκατομμύρια μέρες στο σχολείο και 50 εκατομμύρια μέρες εργασίας με το οικονομικό κόστος να ανέρχεται σε 25 δισ. δολάρια.

Εάν σε αυτό προσθέσουμε οκτώ δισ. δολάρια που ξοδεύονται σε μη συνταγογραφούμενα φάρμακα και σιρόπια το συνολικό κόστος αποκτά «μνημονιακές» διαστάσεις.

Όλα αυτά μαζί με την ταλαιπωρία των ασθενών θα μπορούσαν να αποφευχθούν με λίγο σαπούνι και νερό.

Επειδή η προληπτική ιατρική είναι το πιο «πράσινο» φάρμακο διαβάστε ορισμένα πολύτιμα στοιχεία για το πλύσιμο των χεριών.

- Περίπου 1,8 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών πεθαίνουν κάθε χρόνο από διαρροϊκές κρίσεις και πνευμονίες. Το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι θα μπορούσε να αποτρέψει μία στις τρεις διαρροϊκές ασθένειες και μία στις πέντε λοιμώξεις του αναπνευστικού.

- Το πλύσιμο των χεριών μειώνει το ποσοστό των ανθρώπων που παθαίνουν διάρροιες κατά 31%.

- Μειώνει τις διαρροϊκές ασθένειες σε άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα κατά 58%.

- Μειώνει τις παθήσεις του αναπνευστικού στο γενικό πληθυσμό κατά 16% ως 21%.

- Σε μια μελέτη με τη συμμετοχή 6.000 μαθητών σε 16 σχολεία των ΗΠΑ, η χρήση αλκοολούχου τζελ-σαπουνιού στις τάξεις μείωσε τις απουσίες λόγω ασθενειών κατά περίπου 20%.

- Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ασθενειών που μεταφέρονται στα τρόφιμα μεταδίδονται από τα βρώμικα χέρια.

- Παρά τις διαβεβαιώσεις περί του αντιθέτου μόνο το 31% των ανδρών και το 65% των γυναικών πλένουν τα χέρια τους μετά τη χρήση μιας δημόσιας τουαλέτας.

- Ένα μόνο γραμμάριο ανθρώπινων κοπράνων περιέχει ένα τρισεκατομμύριο μικρόβια. Εάν αντιστοιχούσαμε κάθε ένα από αυτά τα μικρόβια σε ένα δευτερόλεπτο το άθροισμα θα ήταν 31.668 χρόνια.

- Τα μικρόβια παραμένουν ζωντανά στα χέρια μας για διάστημα μέχρι τρεις ώρες.
- Ορισμένοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι εάν όλοι οι άνθρωποι έπλυναν τακτικά τα χέρια τους θα αποφεύγαμε ένα εκατομμύριο θανάτους σε όλο τον κόσμο.

—Ορισμένα σημαντικά στοιχεία

Το CDC συστήνει να πλένουμε τα χέρια μας ως εξής: τα βρέχουμε με τρεχούμενο νερό, ζεστό ή κρύο. Κλείνουμε τη βρύση για να μην σπαταλήσουμε νερό και απλώνουμε σαπούνι. Τρίβουμε τα χέρια μας δίνοντας προσοχή ανάμεσα στα δάχτυλα και κάτω από τα νύχια για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Ξεπλένουμε με τρεχούμενο νερό και στεγνώνουμε με καθαρή πετσέτα ή ξηρό αέρα.

Η διαδικασία δεν διαρκεί πάνω από μισό λεπτό.

Τα συστατικά του σαπουνιού δεν έχουν τόσο μεγάλη σημασία, αλλά αυτό που μετράει είναι η σαπουνάδα διότι αυτή απομακρύνει τους μικροοργανισμούς. Ούτε η θερμοκρασία του νερού έχει σημασία αρκεί να μην είναι παγωμένο ή καυτό και ερεθίσουμε το δέρμα μας.

Σε κάθε περίπτωση αποφεύγουμε τα αντιβακτηριδιακά σαπούνια που περιέχουν Triclosan διότι καθιστούν τα μικρόβια ανθεκτικότερα.

Τα νύχια και οι κοντινές περιοχές φιλοξενούν τα περισσότερα μικρόβια.

Πολλοί άνθρωποι ξεχνούν να πλύνουν τους αντίχειρες και ειδικά το εξωτερικό τους μέρος, ενώ οι περισσότεροι πλένουν αποτελεσματικότερα το «αδύνατο» χέρι τους από το «καλό» με το οποίο άλλωστε κάνουν τις περισσότερες κινήσεις.

Εάν δεν έχετε σαπούνι και νερό ένα διάλυμα με αλκοόλ σε περιεκτικότητα τουλάχιστον 60% θα κάνει τη δουλειά.

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)