

„Lampa prawdę Ci powie” – czyli o tym, jak można sprawdzić czy dobrze myjemy i dezynfekujemy ręce i dlaczego warto to zrobić

dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch, specjalista pediatra, epidemiolog, zdrowia publicznego

Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego WUM

Wielu z nas, jeszcze z czasów dzieciństwa, pamięta karcące spojrzenia oraz napominania rodziców, które towarzyszyły np. zasiadaniu do wspólnych posiłków i można je skrótowo opisać zapytaniem „A ręce umyte???”.

Higiena rąk wydaje się więc być nawykiem oczywistym, ale...

W codziennym życiu zapominamy zbyt często o tym, że prawidłowe i częste mycie rąk to podstawowa procedura zapobiegająca wielu chorobom, nabywanym zarówno w domu, środowisku pracy i wypoczynku, a także w szpitalach, poradniach i różnego rodzaju gabinetach (w przypadku wykonywania procedur medycznych najważniejszą czynnością profilaktyczną, pozwalającą na zminimalizowanie ryzyka transmisji patogenów chorobotwórczych drogą kontaktową, pozostaje dezynfekcja rąk).

„Choroba brudnych rąk” to na przykład wirusowe zapalenie wątroby typu A (wzw A), o którym w Europie przypominamy sobie zwykle przy okazji ognisk epidemicznych importowanych z krajów o niższych standardach sanitarno-epidemiologicznych, np. z Egiptu, o czym przekonali się turyści powracający z rejsu po Nilu w 2005 roku, rozprzestrzeniając zakażenia w kilkunastu krajach, w tym w Polsce. Niestety, w ostatnim czasie w naszym kraju sytuacja epidemiologiczna w zakresie wzw A pogorszyła się, o czym świadczy rosnąca liczba rozpoznanych nowych zachorowań – wskazuje na to z jednej strony na konieczność ciągłego przypominania o możliwych drogach transmisji wirusa, jak i na potrzebę wykonywania szczepień.

Innym przykładem „chorób brudnych rąk” są zakażenia rotawirusowe (typowe dla najmłodszych pacjentów) lub norowirusowe (częstsze u dorosłych) występujące w skupiskach dzieci (żłobki, przedszkola, oddziały pediatryczne) lub dorosłych (domy opieki dla seniorów, domy opieki długoterminowej, oddziały internistyczne, geriatryczne).

Problemem zdrowia publicznego w krajach rozwiniętych są zakażenia związane z udzielaniem świadczeń zdrowotnych (tzw. zakażenia szpitalne), których głównym powodem jest właśnie nieprawidłowa higiena rąk, przede wszystkim personelu medycznego. Częstość zakażeń szpitalnych w Polsce jest porównywalna do innych krajów Unii Europejskiej i wynosi 6%, jednak dane opisujące zużycie środków do dezynfekcji rąk są dla nas wstydlive, bo jednoznacznie wskazują, iż zużywamy ich dwa razy mniej niż inne kraje z naszego obszaru geograficznego!!!

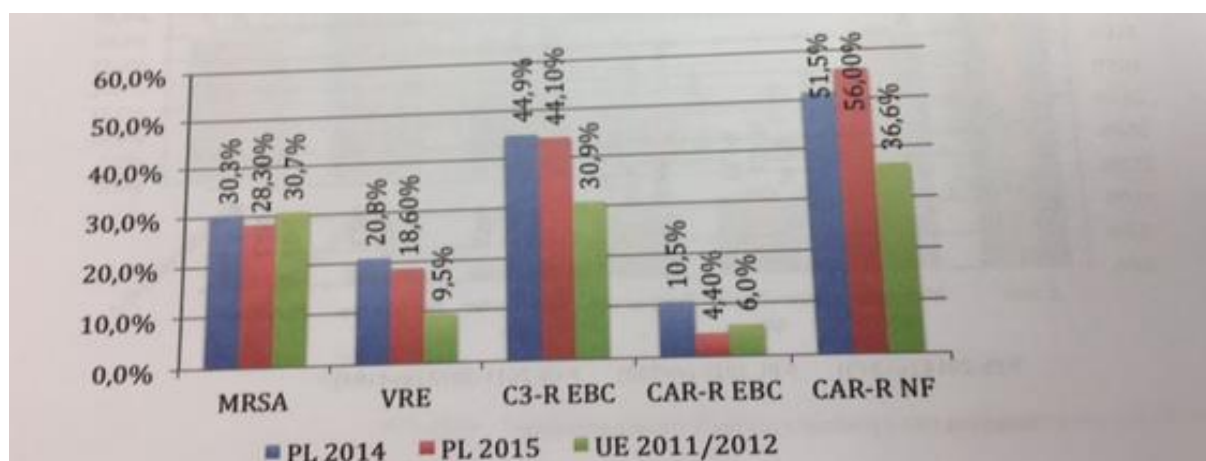
Wykazano tymczasem, że polepszenie procedury higieny rąk o 20% wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia zakażenia szpitalnego aż o 40%. To bardzo spektakularny wynik, biorąc pod uwagę, iż zakażenia szpitalne często wywoływane są przez bakterie wielooporne (tzw. patogeny alarmowe), co stwarza trudności w ich terapii, zwiększa ryzyko powikłań i niepowodzenia leczenia, a także

generuje znaczne koszty. W porównaniu do innych krajów europejskich, w Polsce raportowanych jest więcej zakażeń wywołanych przez *Clostridium difficile*, enterokoków opornych na wankomycynę, pałeczek jelitowych produkujących karbapenemazy, co wykazało badanie przeprowadzone w ramach realizacji Ogólnopolskiego Programu Ochrony Antybiotyków, we współpracy z Europejskim Centrum ds. Zapobiegania i Zwalczania Chorób (ECDC), ryc.1.

W związku z rangą problemu, każdy student odbywający zajęcia z higieny na I Wydziale Lekarskim WUM ma możliwość nauczenia się i sprawdzenia jak naprawdę skutecznie umyć i zdezynfekować ręce. „Lampa prawdę Ci powie” – skonstruowana specjalnie do celów dydaktycznych lampa w świetle ultrafioletowym wskazuje obszary skóry dłoni prawidłowo i nieprawidłowo zdezynfekowane (do celów szkoleniowych wykorzystuje się roztwór zawierający barwnik fluorescencyjny, bezpiecznie i skutecznie demaskujący nasze błędy w procedurze higieny rąk). Okazuje się, że dezynfekcja rąk nie jest taka prosta, zwłaszcza, gdy ręce są do niej nieprzygotowane (pierścionki, lakier do paznokci), co widać na zdjęciu...(fot.1).

Nad problemem niewłaściwej higieny rąk pochylają się znamienite gremia eksperckie na całym świecie, przede wszystkim WHO, która co roku obchodzi w dniu 5 maja „Światowy Dzień Higieny Rąk”. Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego WUM co roku właśnie w maju organizuje konferencję pt. „Czyste ręce ratują życie”, która ma na celu przypomnieć o tym ważnym pod względem epidemiologicznym i społecznym zagadnieniu. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie, które często zadaje na wykładach profesor Didier Pittet, autor światowego programu higieny rąk, wykorzystywanego przez WHO, „Jak czynność tak prosta jak mycie i dezynfekcja rąk, nieustannie i prawidłowo powtarzana, może uratować zdrowie i życie milionów osób?”, by dostrzec, że zwykle codzienne czynności są naprawdę ważne dla nas, naszych pacjentów i naszych rodzin.

Ryc. 1. Częstość występowania zakażeń szpitalnych wywołanych przez wybrane bakterie wielooporne w Polsce i w krajach Unii Europejskiej (źródło: www.antybiotyki.edu.pl).



Fot.1. Zajęcia z użyciem lampy ultrafioletowej w Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego WUM (fot. własna).



Fot.2. Ręce po nieprawidłowej dezynfekcji widziane w lampie ultrafioletowej (obszary nieprawidłowo zdezynfekowane są ciemniejsze), (fot. własna).