



مرکز آموزشی تحقیقات قلب و عروق شهید رجائی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجائی

چرا باید دست‌ها را شست؟

چرا باید دست‌ها را شست؟

شیارهای دست انسان به میکروب‌ها کمک می‌کنند که تجمع کرده و کلونی ایجاد کنند، دست کم 5 میلیون میکروب روی دست انسان وجود دارد که بسیاری از آنها می‌توانند چندین ساعت روی دست انسان زندگی کنند و همچنین میلیون‌ها میکروب می‌توانند زیر انگشترها، ناخن‌ها، دستبندها و ساعت‌های مچی مخفی شوند. پوست نرم به نظر می‌رسد اما شکاف‌ها و شیارهای نسبتاً عمیقی دارد. این شیارها به میکروب‌ها اجازه می‌دهند که روی پوست باقی بمانند، میکروب‌ها روی پوست و در روزنه‌های تعریق و فولیکول‌های مو و لایه سطحی زندگی می‌کنند. مهمترین راه انتشار میکروب‌ها، دست‌های ما هستند. بیماری‌هایی مانند مسمومیت غذایی و انواع اسهال، ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا، سارس و هپاتیت آ و حتی عفونت‌های تنفسی و عفونت‌های بیمارستانی همه و همه به وسیله همین دست‌ها منتقل می‌شوند. دانشمندان می‌گویند، انسان‌ها هنگام لمس اشیاء چیزی بیش از اثر انگشت بر جای می‌گذارند. و آن رد خاصی از میکروب‌ها است. پس برای پیشگیری از انتقال این میکروارگانیسم‌ها از یک بیمار به بیمار دیگر، یا از شخص ملاقات‌کننده به بیمار، همین‌طور جهت جلوگیری از انتقال میکروب‌ها به محیط دیگر لازم است همواره دست‌هایمان را بشوییم چرا که این کار از دارو هم مؤثرتر است.

چه وقت باید دست‌ها را شست؟

قبل از تماس با یک بیمار یا هنگام ورود به منطقه هر بیمار، باید دست‌هایمان را بشوییم، انجام شستشوی دست‌ها قبل از لمس یک بیمار بسیار ضروری است. شستشوی دست باید در نزدیک‌ترین محل انجام مراقبت بیمار انجام شود تا از آلودگی مجدد پیشگیری شود و دست‌ها در تماس با اشیایی که نزدیک بیمار است مثل دستگیره قرار نگیرند. شستشوی دست‌ها همچنین باید بلافاصله بعد از ترک بیمار و قبل از لمس هر شیئی که بیرون از منطقه بیمار است انجام شود. انجام کامل این کار خطر انتشار میکروارگانیسم‌ها را به محیط مراقبتی بهداشتی کمتر می‌نماید. از آنجایی که محیط بیمار نیز آلوده به فلور میکروبی پوست او است. بعد از تماس با اشیای واقع شده در منطقه بیمار مثل مانیتور، میزکناری، یا تخت هم باید شستشوی دست‌ها انجام شود، حتی اگر بیمار تماس مستقیم هم با این اشیاء نداشته باشد نیز باید دست‌ها را شست.