

ГИГИЕНА РУК КАК СПОСОБ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14963451>

Улугбек Исмаилов

студент 1-курса

Ташкентский государственный стоматологический институт

Аннотация

В статье рассматривается значимость гигиены рук в предотвращении инфекционных заболеваний. Описываются основные методы и средства обработки рук, приводятся данные научных исследований о влиянии гигиенических процедур на распространение инфекций. Особое внимание уделено медицинским и бытовым аспектам соблюдения гигиены рук, а также мерам профилактики в общественных местах.

Ключевые слова

гигиена рук, инфекционные заболевания, антисептики, профилактика, санитарная культура.

Введение Гигиена рук является одним из наиболее эффективных и доступных способов предотвращения распространения инфекционных заболеваний. В повседневной жизни, а особенно в медицинской практике, контакт с различными патогенными микроорганизмами неизбежен. Несоблюдение правил гигиены рук может привести к передаче бактерий, вирусов и грибков, вызывающих тяжелые инфекционные болезни.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 80% инфекционных заболеваний передается через руки. Среди наиболее распространенных заболеваний, связанных с недостаточной гигиеной рук, выделяются кишечные инфекции, грипп, COVID-19 и различные кожные заболевания. Таким образом, соблюдение правил гигиены рук является важной мерой профилактики, как в медицинских учреждениях, так и в повседневной жизни.

В последние десятилетия в связи с глобализацией, ростом международных контактов и увеличением плотности населения проблема передачи инфекций приобрела еще большую актуальность. Вспышки опасных вирусных заболеваний, таких как пандемия COVID-19, подчеркнули необходимость повсеместного внедрения мер санитарной профилактики.

Исследования показывают, что даже в развитых странах уровень соблюдения правил гигиены рук остается недостаточным, особенно в местах общественного пользования.

Гигиена рук также играет важную роль в системе здравоохранения. Внутрибольничные инфекции являются одной из серьезных проблем современной медицины, так как приводят к дополнительным осложнениям у пациентов, увеличению продолжительности госпитализации и росту устойчивости патогенов к антибиотикам. Введение и строгое соблюдение стандартов гигиены рук среди медицинского персонала позволяет значительно снизить уровень распространения инфекций в лечебных учреждениях.

Таким образом, изучение и популяризация методов гигиены рук представляют собой важную задачу для системы здравоохранения и общества в целом. В данной статье рассматриваются основные аспекты соблюдения гигиены рук, их влияние на профилактику инфекционных заболеваний, а также меры по повышению осведомленности населения о необходимости регулярной обработки рук.

Основные методы обработки рук. Гигиеническая обработка рук включает несколько методов, направленных на удаление патогенных микроорганизмов и загрязнений:

1. Мытье рук с мылом и водой: основной метод удаления грязи, бактерий и вирусов; рекомендуется использовать теплую воду и мыло; время обработки рук – не менее 20-30 секунд.
2. Использование антисептиков на спиртовой основе: применяется в случаях, когда доступ к воде ограничен; содержит этанол, изопропанол или их комбинацию (не менее 60%); Эффективен против большинства бактерий и вирусов, но не удаляет механические загрязнения.
3. Обработка рук антисептическими салфетками: альтернативный вариант для ситуаций, когда отсутствует возможность полноценного мытья рук; менее эффективен по сравнению с мытьем рук или антисептиками.

Научные исследования влияния гигиены рук на заболеваемость. Многочисленные исследования подтверждают эффективность гигиены рук в снижении уровня инфекционных заболеваний:

~ Согласно исследованию, проведенному в медицинских учреждениях, соблюдение правил гигиены рук уменьшает риск внутрибольничных инфекций на 30-50%.

~ В ходе эксперимента, проведенного в школах, регулярное мытье рук снизило заболеваемость ОРВИ среди учеников на 40%.

~ Анализ данных ВОЗ показал, что внедрение программ гигиены рук в медицинских учреждениях способствует значительному снижению случаев заражения антибиотикорезистентными бактериями.

Гигиена рук в медицинской практике. В медицинской среде соблюдение правил гигиены рук имеет критическое значение. Врачи и медицинский персонал контактируют с большим количеством пациентов, что повышает риск перекрестного инфицирования. Основные рекомендации по гигиене рук в медицинских учреждениях включают: использование антисептиков после каждого контакта с пациентом; ношение перчаток при выполнении инвазивных процедур; регулярное обучение персонала правилам гигиены рук. *Гигиена рук в быту и общественных местах* Не только медицинские работники, но и население в целом должно соблюдать правила гигиены рук. Наиболее важные моменты, когда необходимо мыть руки:

- Перед приемом пищи и приготовлением еды.
- После посещения общественных мест, транспорта.
- После контакта с животными.
- После использования туалета.
- После кашля, чихания или прикосновения к лицу.

Заключение Гигиена рук – это простая, но эффективная мера предотвращения инфекционных заболеваний. Регулярное мытье рук и использование антисептиков значительно снижают риск передачи патогенов. Внедрение образовательных программ и санитарных норм способствует повышению осведомленности населения и снижению заболеваемости.

Однако, несмотря на очевидные преимущества гигиены рук, ее соблюдение остается недостаточным во многих регионах и отраслях. Особенно важно продолжать разрабатывать и внедрять новые образовательные инициативы, направленные на повышение уровня санитарной грамотности среди населения, медицинского персонала и работников общественного питания. Развитие и распространение инновационных средств гигиены, таких как бесконтактные антисептики и умные сенсорные дозаторы, также могут сыграть значительную роль в повышении уровня соблюдения правил гигиены рук.

Гигиена рук должна стать нормой поведения не только в периоды пандемий и эпидемий, но и в повседневной жизни. Объединение усилий правительств, медицинских учреждений, образовательных организаций и частного сектора позволит значительно снизить распространение инфекций и улучшить качество жизни людей. Важно не только соблюдать гигиену рук

самим, но и формировать культуру чистых рук в обществе, начиная с раннего возраста.

Таким образом, распространение культуры чистых рук поможет защитить здоровье миллионов людей по всему миру, снизить нагрузку на систему здравоохранения и предотвратить распространение опасных инфекционных заболеваний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по гигиене рук в здравоохранении. – Женева: ВОЗ, 2009.
2. Larson E. Skin hygiene and infection prevention: more of the same or different approaches? // *Clinical Infectious Diseases*. – 1999. – №29(5). – С. 1287–1294.
3. Pittet D., Allegranzi B., Boyce J. The World Health Organization guidelines on hand hygiene in health care and their consensus recommendations. // *Infection Control & Hospital Epidemiology*. – 2009. – №30(7). – С. 611–622.
4. Aiello A. E., Coulborn R. M., Perez V., Larson E. L. Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: a meta-analysis. // *American Journal of Public Health*. – 2008. – №98(8). – С. 1372–1381.
5. Luby S. P., Agboatwalla M., Feikin D. R. Effect of handwashing on child health: a randomized controlled trial. // *The Lancet*. – 2005. – №366(9481). – С. 225–233.
6. Curtis V., Cairncross S. Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: a systematic review. // *The Lancet Infectious Diseases*. – 2003. – №3(5). – С. 275–281.
7. Boyce J. M., Pittet D. Guideline for hand hygiene in health-care settings. // *Morbidity and Mortality Weekly Report*. – 2002. – №51(RR16). – С. 1–44.