|  |  |
| --- | --- |
| http://www.plivazdravlje.hr/?plivahealth%5bsection%5d=IMAGEmanager&plivahealth%5baction%5d=getIMAGE&plivahealth%5bid%5d=18342&plivahealth%5bsize%5d=106& | Higijena ruku - važna mjera prevencije infekcije |

|  |
| --- |
|   |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | tekst: http://www.plivazdravlje.hr/img/themes/phfrontend/images/ikonice/text_plus.gif http://www.plivazdravlje.hr/img/themes/phfrontend/images/ikonice/text_minus.gif  |

 |
|  |
|   |
|  |
|   |
| Zašto je higijena ruku važna? Pravilna i redovita higijena ruku, odnosno redovito pranje ruku dobar je, jednostavan i jeftin način sprječavanja širenja mnogih zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti nečistim rukama kao što su obična prehlada, gripa, infektivni proljevi i zarazna žutica. [Iz povijesti](http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjeraprevencije-infekcije.html#12211) [Što su mikroorganizmi?](http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjeraprevencije-infekcije.html#12212) [Kako možemo spriječiti širenje patogenih mikroorganizama?](http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjeraprevencije-infekcije.html#12213) [Kada treba prati ruke?](http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjeraprevencije-infekcije.html#12214) [Postupak higijenskog pranja ruku](http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjeraprevencije-infekcije.html#12215) [Higijenska dezinfekcija ruku](http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjeraprevencije-infekcije.html#12216) **Iz povijestin uvođenja mjere pranja ruku, u Bečkoj bolnici smrtnost je u roku nekoliko tjedana pala s 12% na 3%.** Sredinom 19. st. dr. Ignaz Phillip Semmelweiss, porijeklom Mađar, otkrio je važnost higijene - uvidio je da je puerperalna sepsa (babinja groznica) zarazna bolest i da se njena učestalost može drastično smanjiti uvođenjem higijenskih mjera pranja ruku medicinskog osoblja. Radio je u porodiljskoj klinici u Bečkoj općoj bolnici. U to vrijeme u Beču su postojale dvije porodiljske klinike, jedna za studente, a druga za primalje. Semmelweis je uočio da u Prvoj klinici, u kojoj se provodila nastava za studente, svaka deseta rodilja umire od tzv. babinje groznice. U isto vrijeme, na Drugoj klinici, na kojoj su se poučavale primalje, smrtnost je bila znatno manja. To otkriće ga je mučilo. Pažljivo proučivši uvjete rada na obje klinike, spoznao je da je babinja groznica, odnosno puerperalna sepsa posljedica "otrovanja krvi" uslijed kontaminacije organskom tvari koja se nalazi u leševima. Naime, na Prvoj klinici, studenti medicine radili su sekcije na leševima, a zatim nečistim rukama pregledavali rodilje. Nakon te spoznaje, Semmelweis je odmah odredio stroge mjere čistoće i uveo obvezno pranje ruku otopinom klornog vapna prije svakog vaginalnog pregleda. Nakon uvođenja te mjere u Bečkoj bolnici smrtnost je u roku nekoliko tjedana pala s 12% na 3%.**Što su mikroorganizmi?tencijalni uzročnbolesti mogu se putem kontaminiranih ruku unijeti u organizam kroz probavni sustav (usta), dišni sustav (nos), spojnicu oka ili preko oštećene kože (veće ili manje rane na koži, ogrebotine).** U mikroorganizme ubrajamo bakterije, viruse, gljive i praživotinje. Neki od njih mogu biti uzročnici bolesti. Površina naše kože nije sterilna - na njoj se nalaze mikroorganizmi koji su stalni "stanovnici" naše kože i nazivaju se rezidentna mikroflora. Oni imaju veliku ulogu u zaštiti od patogenih mikroorganizama, odnosno onih koji mogu izazvati bolest. Tijekom svakodnevnih aktivnosti ruke se kontaminiraju mnoštvom mikroorganizama iz okoline - preko kontakata s kontaminiranim površinama, predmetima, ljudima, životinjama, itd. Te mikroorganizme koji nisu stalno prisutni na koži ruku, nego se povremeno na njoj nakupljaju kontaktom nazivamo tranzitorna mikroflora. Potencijalni uzročnici bolesti mogu se putem kontaminiranih ruku unijeti u organizam kroz probavni sustav (usta), dišni sustav (nos), spojnicu oka ili preko oštećene kože (veće ili manje rane na koži, ogrebotine).**Kako možemo spriječiti širenje patogenih mikroorganizama?Naviku redovitog pranja ruku treba usaditi u navike ponašanja već u ranom djetinjstvu.** Redovito i pravilno pranje ruku spriječit će širenje većine zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti nečistim rukama. Naviku redovitog pranja ruku treba usaditi u navike ponašanja već u ranom djetinjstvu. Zaštitite rane (posjekotine, ogrebotine) zavojima, flasterima ili zaštitnim rukavicama, jer je oštećena koža osjetljiva za infekcije.**Kada treba prati ruke?**Ruke uvijek treba prati kad su vam vidljivo uprljane. No sjetite se oprati ih i: **Prije**: * jela (obroka) / pripreme hrane,
* dojenja / hranjenja djeteta,
* aktivnosti koje obavljate s djetetom, posebice novorođenčetom i dojenčetom,
* dodirivanja usta, nosa ili očiju,
* kontakta s bolesnom osobom.

**Poslije**:* uporabe toaleta (zahoda),
* brisanja nosa, kašljanja, kihanja i sl,
* mijenjanja pelena,
* dodirivanja predmeta kontaminiranih tjelesnim izlučevinama ili krvlju,
* kontakta s bolesnom osobom,
* kontakta sa životinjama,
* nekih aktivnosti kao što je npr. iznošenje smeća, čišćenje,
* povratka u dom izvana (iz šetnje, igranja, kupovine...),
* u svim slučajevima kada su ruke potencijalno kontaminirane.

**Postupak higijenskog pranja ruku** skinite prstenje i ostali nakit,  ruke namočite u tekućoj, po mogućnosti toploj vodi,  ruke nasapunajte sapunom (bolje je koristiti tekući sapun, no ako koristite običan sapun, pripazite da je na podlozi s koje se voda može ocijediti), dobro istrljajte cjelokupnu površinu ruku: dlanove, nadlanice, površine kože između prstiju, područje ispod noktiju, kožu zapešća, u trajanju 30 sekundi,  isperite cjelokupnu površinu kože ruku (šake i zapešće) pod tekućom (toplom) vodom,  osušite - obrišite ruke. Ako koristite pamučni ručnik, isti treba služiti samo za brisanje ruku i često se mora mijenjati, a ne smije ga koristiti druga osoba. Ako perete ruke u javnom toaletu (u restoranu, kafiću, trgovini i sl.), ruke osušite papirnatim ručnikom, slavinu zatvorite papirnatim ručnikom, izbjegavajući kontakt oprane kože ruku sa slavinom. Uporabljeni papirnati ručnik bacite u koš. U takvim toaletima ruke se mogu umjesto brisanja papirnatim ručnikom, osušiti na aparatu s toplim zrakom. Pri izlasku iz toaleta, izbjegavajte rukama dodirivati okolne površine. **Higijenska dezinfekcija ruku****Kada sapun i voda nisu dostupni, ruke se mogu oprati preparatima koji sadrže dezinficijense.** Za tu svrhu na tržištu postoji više pripravaka koji sadrže jedan ili više dezinficijensa na bazi etilnog alkohola ili izopropranola. Ova sredstva upotrebljavaju se nakon standardnog pranja ruku u svrhu antisepse, naročito u bolničkim uvjetima te se tako u dodatnoj mjeri nakon običnog, redovitog pranja ruku, smanjuje broj mikroorganizama tzv. tranzitorne flore na minimum. Primjenjuju se nakon pranja ruku sapunom i vodom, utrljavaju se u kožu ruku prema uputama proizvođača, a najčešće je to oko 30 sekundi, sve dok se koža ne osuši. Dezinfekcijska sredstva treba birati pažljivo, vodeći pritom računa o njihovim aktivnim sastojcima i karakteristikama, a upotrebljavati ih samo kada želimo postići produljenu antimikrobnu aktivnost na rukama ili kada nemamo vode u blizini. Kada sapun i voda nisu dostupni, ruke se mogu oprati preparatima koji sadrže dezinficijense. Na tržištu postoje u nekoliko oblika: kao [tekućina - dezinficijens](http://www.pliva-sept.com.hr/blue.htm) za ispiranje ili kao vlažne maramice ili ručnici. Korisni su medicinskom osoblju (npr. rad na terenu, kućne posjete i sl.), a i u svakodnevnom životu (npr. na putu, na izletu, u parku, na ulici, nakon posjeta bolnici, nakon vožnje autobusom ili tramvajem) kada nema vode u blizini. |
| PLIVA-sept.com.h |

