

## Здоровье в чистых руках

У человека руки — это своего рода «временное жилище» огромного числа опасных для человеческого здоровья микроорганизмов, которые могут вызвать разнообразные заболевания. Вирусные инфекции (корь, ОРВИ, скарлатина, грипп, краснуха, дифтерия, ветрянка) обычно «путешествуют» по воздуху. Но тактильно такие заболевания передаются не реже.

Например, микробы, попавшие на руки или иные поверхности при кашле или же чихании, затем могут попасть к здоровому человеку через рукопожатие или же соприкосновение с «зараженным» предметом. А оттуда же и в рот, и вовнутрь организма. Поэтому регулярное и правильное мытье рук является одним из важнейших аспектов личной гигиены.

Тревожные факты:

— Во взрослом человеке живет около двух килограммов бактерий, а руки и вовсе считаются самым грязным местом.

— на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;

— на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;

— мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;

— половина мужчин и 25% женщин не моют руки после посещения туалета;

— под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!

Знаете ли Вы, что не так давно американские ученые задались вопросом «У кого же руки чище?» и выяснили, что на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном, а также тем, что мужчины и женщины пользуются разными моющими и косметическими средствами — например, женщины чаще пользуются кремом для рук и средствами для мытья и уборки.

В Европе вопросом чистоты рук занимались исследователи Центра гигиены при Лондонском университете. Они обнаружили, что у тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников, а в рейтинге самых зараженных микробами бытовых предметов лидируют телефонная трубка (в т. ч. мобильный телефон), письменный стол, клавиатура и мышь компьютера — как раз то, чем пользуются в офисах.

Кишечные инфекции (холера, дизентерия, желтуха, брюшной тиф, лямблиоз сальмонеллез) также попадают в организм через руки, после прикосновения к загрязненным предметам, а также путем употребления зараженного мяса животных, несвежих продуктов, а еще во время общения с больными зверушками.

Гельминтоз довольно распространен, поскольку яйца глистов могут поджидать «жертву», как на фруктах, так и в песочнице, поскольку именно туда кошечки, да и собачки предпочитают в роли туалета. Глисты могут передаваться даже через денежные купюры. Поселившись на руках, без их тщательного мытья, их яйца попадут прямо в человеческий кишечник, где уже и начнут плодиться.

Конъюнктивиты также легко попадают от одного человека к другому без соблюдения обычных правил собственной гигиены. Ячмень также излюбленным местом размножения «считает» грязные, а также влажные руки. Самым простым и при этом самым эффективным способом борьбы с микробами является поддержание чистоты рук.

Для мытья рук не нужно включать слишком горячую воду. Хотя интуитивно кажется, что она лучше избавляет от микробов, это не так. Горячая вода смывает жировой слой, что высушивает кожу рук и открывает доступ бактериям. Мыть руки нужно водой комфортной температуры. При аллергии и очень нежной коже не стоит пользоваться мылом с добавками. В этом случае

рекомендуют мыться детским мылом, которое изготавливается по особому способу.

Людам с сухой кожей рекомендуется покупать специальные сорта мыла. В мыло, которое должно восстановить обезжиренную кожу, добавляют ланолин, спермацет или растительные масла. Если кожа жирная, можно пользоваться любым косметическим или туалетным мылом.

Не стоит использовать антибактериальное мыло при мытье рук — оно убивает не только болезнетворные, но и полезные бактерии, постоянно присутствующие на коже рук. Кроме того, при длительном применении антибактериального мыла микроорганизмы развивают устойчивость к его компонентам. Для ежедневного мытья рук достаточно обычного туалетного мыла. Причем предпочтение лучше отдавать жидкому мылу. Если мыло твердое, нужно следить, чтобы оно лежало в сухой мыльнице.

Вытирать руки нужно чистым свежим полотенцем (лучше использовать бумажное). Желательно, чтобы у взрослых и детей были разные полотенца для рук.

**Таким образом, такая простая процедура, как мытье рук, может уберечь вас и вашего ребенка от многих заболеваний.**

Будьте здоровы!