

بهداشت دست

تهیه کننده: مریم محمدی
سوپر وایزر کنترل عفونت
بیمارستان مهر مادر



پس هنگامی که آلودگی واضح و قابل مشاهده
روی دستان خود مشاهده کردید بایستی دست
ها را با آب و صابون ، بشوید .
مواد ضد عفونی را با دست خشک استفاده کنید .

نکات ضروری در بهداشت دست:
کوتاه نگه داشتن ناخن ها امری
مهم است زیرا بیشترین میزان
فلور میکروبی دستها در زیر و
اطراف ناخنها جمع دارد.

تحقیقات نشان داده است که پوست
دست کسانی که ناخن مصنوعی
دارند هم قبل و هم بعد از شستن
دست ناقل میزان بیشتری از انواع
میکروارگانیسم هاست.

ناخنهای مصنوعی در بروز
ناگهانی عفونت های قارچی و
باکتریایی در بخشهای بیمارستانی
مثل ICU نقش داشته اند.
تحقیقات نشان داده است که پوست
زیر انگشت در مقایسه با پوست
مشابه سایر انگشتان دست دارای
جمع میکروبی شدیدتری است،
میکروارگانیسم های غالب در
این جمع استافیلوکوک طلایی و
باسیل گرم منفی هستن

مقدمه:

اهمیت دستها در انتقال عفونتهای بیمارستانی کاملاً مشخص است و از طریق شستن دستها به طریق صحیح، خطر انتقال عفونتها به حداقل می‌رسد پوست طبیعی انسان با باکتریها کلونیزه شده است.

پوست بطور عمده دو نوع فلور موقت و دائم دارد، فلور موقت (بطور مشخص اکولای و پسودومونا آئروژینوزا) لایه های سطحی پوست را می‌پوشاند و توانایی بیماری‌زایی بالایی دارد. در صورت تماس مستقیم پوست پرسنل با بیماران سطوح آلوده محیطی مجاور بیمار این نوع فلور اکتساب میگردد و اغلب موارد عفونت بیمارستانی ناشی از این نوع فلور است.

فلور دائم پوست (بطور عمده استافیلوکوک کلوگولاز منفی، گونه های کورینه باکتریوم و گونه های باکتریوم و گونه های میکروکوک) به لایه های عمقی تر پوست اتصال داشته و توانایی بیماری‌زایی کمی دارند مگر اینکه با وسیله‌تاهی به داخل بدن بروند.

اگر بهداشت دست رعایت نگردد میکروارگانیسم‌ها از طریق دست می‌توانند از یک موضع دیگری از همان بیمار و یا از یک بیمار به بیمار دیگر بصورت متقاطع منتقل شوند.

پس مهم‌ترین و راحت‌ترین راه پیشگیری و مقابله با عفونتهای بیمارستانی رعایت بهداشت دست می‌باشد.

روشهای رعایت بهداشت دست: (Hand hygiene)

- بهداشت دست با آب و صابون (handwash)
- بهداشت دست با استفاده از محلول ضدعفونی با بنیان الکلی (hand rub)

مدت زمان لازم جهت شستشو ۴۰ تا ۶۰ ثانیه می‌باشد.

استفاده از محلولهای ضدعفونی دست: مایعی است که برای از بین بردن سریع باکتریها و ویروسهای موجود روی پوست دست به کار می‌رود. آنها حاوی الکل هستند و سریع تر روی باکتریها اثر می‌کنند.

فواید:

۱. نیاز به آبکشی و خشک کردن ندارد.
 ۲. زمان کمتری میبرد.
 ۳. عوارض خشکی پوست نسبت به شستشو با آب صابون کمتر می‌باشد.
- معایب:
- قادر به از بین بردن چرک و آلودگی قابل مشاهده نیستند.

مدت زمان ضدعفونی با هندراب ۲۰-۳۰ ثانیه می‌باشد

چه زمان فقط باید از شستشو با آب و صابون استفاده کرد:

۱. پس از استفاده از سرویس بهداشتی
۲. در صورت مشاهده چرک و آلودگی واضح
۳. پس از آلوده شدن با خون و ترشحات
۴. زمانی که خطر آلوده شدن با اسپور وجود دارد زیرا الکل اثری بر روی اسپورها ندارد مانند خطر کلستریوم دیفیسیل

شعارهای روز جهانی بهداشت دست ۲۰۲۵:

- رعایت بهداشت دست باید در برنامه ریزی ها و سیاست گذاری ها در اولویت اصلی قرار گیرد.
- از دستکش استفاده میکنین؟ ولی بهداشت دست همچنان با اهمیت ترین گزینه ممکنه
- استفاده به جا و اصولی از دستکش نیاز به آموزش دارد و هیچ وقت جای بهداشت دست را نخواهد گرفت
- استفاده از دستکش هیچ وقت جایگزینی برای ضدعفونی و بهداشت دست نخواهد بود
-
- روی بهداشت اصولی دست تمرکز کنیم و از دستکش ها به جا و به درستی استفاده کنیم.