

БОЛЕСТИ ПРЉАВИХ РУКУ

БОЛЕСТИ ПРЉАВИХ РУКУ

Лична хигијена је важан стуб опште хигијене народа. У старом веку у Грчкој и Риму, хигијени се поклањала велика друштвена пажња: грађена су кућна и јавна купатила, подизани су стадиони за спортска вежбања и надметања. Још тада је била позната максима: „у здравом телу - здрав дух“. У средњем веку, када је опала општа хигијена, па са њом и лична, јављале су се различите болести као што су: куга, колера, велике богиње, маларија, сифилис, које су пустошиле народе свих земаља.

Подижући личну хигијену појединца, истовремено подижемо и општу хигијену народа, а свако знање које прелази у навику шири се и на околину. Народна изрека „Здравље је највеће богатство“ долази до изражаја у свакодневном животу, у коме човек брзо схвата да само ако је здрав може да савладава препреке које се испред њега постављају током живота на различите начине и у различитим ситуацијама. Здрав човек је снажан човек, способан да се развија и физички и ментално, да остварује своје реалне циљеве и да се осећа срећним. Болестан човек је у основи несрећан човек. Услов благостању јесте отклон болести која нарушава радну, физичку и психичку способност.

Примитиван је осећај да је лична хигијена ван пажње и интересовања друштва, да је то само ствар појединца и да се састоји у „прању лица и тела“. Лична хигијена подразумева неговање тела и духа од рођења, стварање хигијенске навике од раног детињства, придржавање норми правилне исхране, заштиту од штетних спољних утицаја добрим одевањем, обувањем и на друге начине, и истовремено јачање одређеним мерама телесног и духовног здравља.

Правилна и редовна хигијена, односно правилно и редовно прање руку добар је, једноставан и најјефтинији начин спречавања ширења многих заразних болести које се могу пренети нечистим рукама као што су: обична прехлада, грип, заразна жутица, инфекције Улога прљавих руку је и у ширењу цревних заразних болести: тифус, паратифус, дизентерија и др. Од свих органа нашег тела руке су, с обзиром на своју функцију, највише изложене прљању.

Здравствени и естетски значај спровођења личне хигијене

Лична хигијена као здравствено васпитање превентивне медицине припада гранама чији је циљ да унапреде културу одржавања чистоће тела, одеће, обуће и уређаја за личну употребу, а тиме и да спрече преношење обољења, која у многome зависе од одржавања личне хигијене. Брига о чувању здравља како појединаца, тако и колектива доприноси повећању отпорности и радне способности човека. Зато је прво правилно коришћење ваздуха, воде и сунца добар пут ка правилном психофизичком развоју и здравственом стању људи. „Дужност сваког здравственог радника је да у склопу здравствено-васпитног рада унапређује ниво личне хигијене сваког појединца путем садржајне едукације. Лична хигијена у ширем смислу обухвата и телесно вежбање и рекреацију, режим исхране и бригу за правилан психички развој личности. Сваки појединац личним мерама може доприносити чувању и унапређењу властитог здравља“ (Николић и сарадници, 2003: 8).

За спровођење принципа личне хигијене постоје важни разлози: здравствени, естетски, културни, физиолошки, психолошки и економски. Телесна култура, тј. навике одржавања хигијене тела утичу на смањење броја инфективних, паразитарних, а и хроничних дегенеративних обољења. Култура одржавања хигијене има значаја и у смањењу ендемско-епидемиолошких болести коже и вашљивости. Чиста кожа пружа мању могућност за развој инфекција. Слабо негована кожа лако се повређује, нарочито код старијих особа, код којих је физиолошка еластичност коже смањена. Настала оштећења представљају добру подлогу за развој микроорганизама, а тиме и гнојних обољења коже и поткожног ткива, која припадају чешћим обољењима људи у нашој земљи. Прилепљене уз кожу ове материје подлежу

процесима разградње. Створени производи одају врло непријатан мирис, надражују кожу и уз повољну температуру и влагу чине добру подлогу за развој микроорганизама. Нечиста кожа доводи до поремећаја терморегулације, екскреторне функције коже, пријема и преношења дражи спољашње средине што ремети и остале функције организма.

Изузетан значај има и одржавање хигијене гениталија. Правилно коришћење тоалетних уређаја, уз коришћење само сопственог рубља, и поштовање принципа интимне хигијене су истовремено и заштита од венеричних болести и неспецифичних заразних обољења. „Посебан значај у комплетној тоалетној хигијени, нарочито гениталија, носи и обавезу сваког појединца у превенцији од данас тако опасне, актуелне и све раширеније болести – сиде“ (Блажевић, Худолин, 1975: 21).

Нега болесника заузима посебно место у личној хигијени. Неопходно је доследно спроводити све принципе неге и личне хигијене, а посебно у категорији болесника са хроничним дуготрајним обољењима. Добра нега побољшава како здравствени, тако и ментални статус оболелог. „Велики здравствени проблем још увек су гљивична обољења и шуга, нарочито међу децом и омладином у школама“ (Бербер, Ковачевић, 1996: 4). Гљивична обољења прстију стопала представљају посебан проблем за децу у сеоским школама, или пак за људе који користе јавна купатила.

Болести прљавих руку

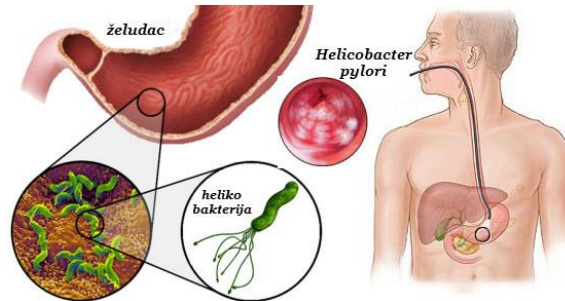
Чистоћа руку је огледало личне хигијене. Руке су изложене прљању, инфекцијама и разним штетним материјама, које се преко њих могу унети у организам. За многе болести се и каже да су болести „прљавих руку“ (слика 1). То су цревне заразе, паразитарне болести, шуга, гљивична обољења. Често се испод ноката налазе јаја цревних паразита. Руке треба што чешће прати, и то до лаката, а детаљније пре припремања хране, узимања хране и неге деце. За прање руку потребна је текућа топла вода, уз употребу сапуна, четкице за чишћење коже и ноктију. За сушење руку најбољи је топао ваздух или убрус од хартије. У породици сваки члан треба да има сопствени убрус. Погрешно је руке прати детергентом или неким агресивним средством. Руке се штите кремом или рукавицама. Кад је неопходно, врши се дезинфекција руку. Нокти се секу на одговарајућој дужини и заобљују турпијцом. Кожа око ноктију се не сече већ се потискује.



Слика 1. Преношење болести прљавих руку

Површина наше коже није стерилна, на њој се налазе микроорганизми који су стални „становници“ наше коже и називају се и нормалном микрофлором коже. Они имају велику улогу у заштити од патогених микроорганизама, оних који изазивају болести. Такође, ми свакодневно долазимо у контакт и са патогеним микроорганизмима који кад продру у наш организам могу довести до обољевања. Руке се контаминирају мноштвом микроорганизама из околине. На пример златни стафилокок (*Staphylococcus aureus*) живи на кожи и у носу код око 30% људи, као посве безазлена бактерија. То стање називамо колонизацијом. Међутим, тзв сојеви MRSA (*meticilin rezistentni Staphylococcus aureus*) водећи су узрочници болничких инфекција, укључујући упалу плућа, компликоване инфекције коже и меких ткива (слика 2).

Имају велико клиничко, али и економско значење, посебно код хоспитализованих пацијената. На кожи руку се неки микроорганизми накупљају, нису стално присутни и називамо их пролазна микрофлора (Интернет страница: http://neurologija.bg.ac.rs/index.php?option=com_content&view=article&id=266%3Aiste-ruke&catid=61%3Asaveti-neurolokih-sestara&Itemid=253&lang=sr Приступљено: 18.02.2020. 22:45).



Слика 2. Узрочници болести

Потенцијални узрочници болести могу се путем контаминираних руку унети у организам кроз уста, нос, слузокожу ока, оштећене коже (улазна врата могу бити и најмање огреботине). Такође, прљавим рукама се може контаминирати и храна и на тај начин се заразити патогеним микроорганизмима.

Болести које настају услед недовољне хигијене и неправилног одржавања личне хигијене

Жутица је клиничка манифестација тзв. акутног вирусног хепатитиса и почиње појавом видљиве обојености коже, тј. када билирубинемичка пређе 2 mg %. Мања повишења нивоа билирубина у серуму изазивају жутицу само на беоњачама и видљивим слузницама. Акутни вирусни хепатитис је запаљенско обољење јетре, које се може јавити у два различита облика, изазвана различитим вирусима. Вирус А се налази у крви, у столицама болесне особе и преноси се најчешће преко уста, оралним путем, као последица нечистих руку, због чега је назван „болешћу прљавих руку“. Инфекција оралним путем се преноси загађеном водом или инфицираном храном (салате, сендвичи и др.). Овакве инфекције се најчешће јављају епидемијски.

Вирус В доспева у организам преко продуката људске крви (трансфузије, анализе крви) при непрописном коришћењу инструмената.

Отуда је улога личне хигијене у превенцији настанка жутице, посебно типа А, изузетно значајна.

Одржавање личне хигијене има изузетан значај и у превенцији цревних заразних болести, које се такође називају и „болести прљавих руку“. То су у првом реду цревне паразитарне болести, а честа су појава код деце школског узраста, нарочито у средини у којој су опште хигијенске прилике лоше, где постоји проблем снабдевања водом за пиће и неправилан начин отклањања отпадних материја. Лоша лична хигијена ученика, нарочито приликом узимања школског доручка и хране, може бити значајан чинилац у настанку паразитарних обољења.

Шуга (scabies) – „Изазива је паразит који прави дубље канале на површини коже и тако изазива свраб. Паразит се преноси директним контактом здравог и болесног човека, при спавању у истој постељи, при коришћењу истог рубља, убруса, заједничким животом у школи и домовима“ (Николић и сарадници, 2003: 31). Свраб се обично јавља неколико дана

после контакта са болесником, и то најчешће испод пазуха, око појаса, пупка, испод колена, на унутрашњој страни ногу и око гениталија, а појачава се ноћу (слика 3).



Слика 3. Шуга

Услед механичког надражаја кожа може бити оштећена, а створене ранице могу да крваре и да се секундарно загаде бактеријским узрочницима. Основна превенција шуге је добра лична хигијена тела, одеће и обуће. У случају да се шуга појави, неопходно је одмах лечити је медикаментним кремама и препаратима (Benzyl benzoat 33% и др.) после прања тела и механичког чишћења.

Начин преношења болести прљавих руку

Резервоари цревних заразних болести, било да су болесници или клицоноше, приликом дефекације (хепатитис А, трбушни тифус, дизентерија) или уринирања, запрљају руке и ако их не оперу на хигијенски исправан начин, непосредним додиром могу пренети инфекцију на осетљиву особу. „Прљаве, клицама загађене руке имају кључни значај у преношењу узрочника цревних, респираторних и кожних заразних болести“ (Илић, 1977: 22). Посредним додиром (индиректним контактом) који се остварује путем загађених (контаминираних) предмета и ствари које је претходно користила болесна особа или клицоноша (то могу бити марамнице, пешкири, одећа, играчке, прибор за јело, кваке на вратима, батерије за воду у тоалетима, књиге и сл.) такође се могу пренети заразне болести. Из тог разлога руке треба прати (Интернет страница: <http://www.zzjzle.org.rs/pdf/bolesti-prljavih-ruku> Приступљено: 19.02.2020. 07:05):

- не само пре јела и после јела, већ обавезно после коришћења тоалета и у сличним ситуацијама. Ако прање руку није одмах изводљиво (услед непостојања услова) не треба додиривати уста, нос или очи, као и предмете преко којих би се накнадно загадили прсти све док се не оперу руке.
- Прање руку текућом водом и сапуном је изузетно важна превентивна мера. Руке (шаке) служе као директан и као индиректан пут преношења заразних болести, а њиховим прањем смањује се опасност да се човек зарази и да заразу пренесе на друге (слика 4).



Слика 4. Прање руку

- Посуда са водом у којој је сапун може да садржи микроорганизме – узрочнике заразних болести, па је стога неопходно на таквим местима користити течни сапун у затвореном систему.
- За брисање руку не сме се употребљавати заједнички пешкир, већ користити папирне убресе или марамице, фен и сл. или сачекати да се руке осуше.
- Епидемиолошки гледано, суви предмети су безбеднији од влажних, метални од пластичних или папирних (на металној површини заразне клице краће опстају), а они изложени сунцу су безбеднији од оних који су држани у тами.
- Неопходно је хигијенски исправно поступати са животним намирницама на њиховом путу од производње, транспорта, ускладиштења, до руковања и сервирања.
- Јако загађене предмете потребно је дезинфиковати (дезинфекционо средство користити према упутствима произвођача) или уништити.

(Интернет страница: <http://www.zzjzle.org.rs/pdf/bolesti-prljavih-ruku> Приступљено: 19.02.2020. 07:05).

Превентивне мере и спречавање болести прљавих руку

Шаке су, према бактериолошким испитивањима, најпрљавији део тела. Оне долазе у додир са најразличитијим стварима током свакодневног посла и руковања, приликом бројања новца али и при миловањима. „Прсти су наше шесто чуло којим сазнајемо свет и онда када нам остала чула откажу. Јагодице прстију и простор испод ноката пуни су прашине и бактерија потенцијално опасних по здравље. Зато шакама, односно рукама, треба посветити посебну пажњу у личној хигијени“ (Бербер, 2006: 86).

Руке треба прати више пута током дана, а обавезно пре и после сваког јела. Руке такође треба прати после обављања сваке мале или велике нужде. Руке треба прати и после сваког посла у коме долази до прљања шака, а у данашње време обавезно и након коришћења телефона и компјутера. Шаке се перу водом и сапуном. Ако се жели добро одстранити прљавштина, користи се топла вода. Ако се ни њоме не могу руке добро опрати, постоје посебна средства за одстрањење масноће и других материјала који прљају шаке.

Јака средства за чишћење веома за прљаних руку не треба користити често јер могу да оштете кожу руку. За прање руку могу се користити и меке четке. Посебно се води пажња да се одстрани прљавштина испод ноката, а сами нокти да се уредно подрезују. Заноктице не треба чупати већ пажљиво подрезивати, како не би дошло до оштећења нокта или до инфекције. Након прања шаке се бришу пешкиром за руке, који може бити грубљи од пешкира за лице. У посебним случајевима (јавни тоалети и слично), користе се папирни бескрајни убрес или топао ваздух из специјалних аутоматских калорифера.

Нешто дужи нокти, уредно одржавани, допуштени су у занимањима одређеног профила, али не и код професија којима се дугим ноктима може оштетити власник ноктију или нанети штета послу и особи са којом радимо (пекари, месари, кувари и др.). Дужи нокти не препоручују се ни код деце. Неуредне руке склоне су инфекцијама шуге, брадавица, екзематозним и гљивичним болестима, као и појави различитих гнојница. Добро неговане руке јесу огледало и саме личности, њене културе и образованости. Светска здравствена организација (World Health Organization) објавила је постер са упутством како треба правилно прати руке (слика 5).



Слика 5. Постер са упутством како треба правилно прати руке

Када су деца предшколског узраста у питању хигијенске мере за спречавање ширења „болести прљавих руку“ спроводе се пасивно, од стране родитеља и васпитача уз постепено здравствено-васпитни рад, док би код школске популације требало вршити директнију едукацију са предочавањем реалних ризика и озбиљности последица конкретне заразне болести.

За спречавање болести прљавих руку потребно је предузети хигијенске мере, а те мере су: поучавање, како деце, тако и одраслих у вези са основним елементима хигијенског понашања при коришћењу санитарних инсталација и личне хигијене. У предшколским и

школским установама омогућити постојање: топле воде у санитарним просторијама, течног сапуна или средства за дезинфекцију руку и хигијенских клозета одвојено за дечаке и девојчице, чиме би се охрабрили да их чешће користе. При томе би требало мотрити да они сами активно учествују у одржавању хигијене тих простора, већ самим тим што се правилно придржавају прописаних мера личне хигијене. Будно мотрити да деца увек користе чисте санитарне инсталације, као и да њихови екскрети (излучивања) буду елиминисани на хигијенски начин. Нарочито у ситуацији када постоји повећани ризик од настанка неког специфичног заразног обољења требало би се постарати да постоји надзор над мерама личне хигијене које деца спроводе у тим установама. Било би добро да се опране руке бришу папирним убрисима за једнократну употребу, а не платненим пешкирима. Редовна контрола начина дистрибуције намирница (ланца дистрибуције), тачније, самог возила за доставу хране, посуђа, места у кухињи где се та храна складишти, као и спровођења мера личне хигијене особа које ту храну служе деци. Обезбедити и појачати контролу могућности да деца купују и конзумирају храну ван школског објекта. Обезбедити појачану контролу објеката у школском дворишту и у непосредној близини школе где деца купују готову храну.

Литература

1. Бербер, С., Ковачевић, П. (1996). *Школска хигијена*. Београд: Учитељски факултет.
2. Бербер, С. (2006). *Школска хигијена*. Сомбор: Педагошки факултет.
3. Блажевић, Д., Худолин, В. (1975). *Ментална хигијена и психијатрија с неурологијом*. Београд-Загреб: Медицинска књига.
4. Илић, В. (1977). *Здравствени одгој*. Загреб: Завод за заштиту здравља СР Хрватске.
5. Николић, М., и сарадници (2003). *Хигијена са здравственим васпитањем*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
6. Савичевић, М., и сарадници (1981). *Практикум хигијене и хумане екологије*. Београд: Институт за хигијену и медицинску екологију.
7. Савичевић, М., и сарадници (1987). *Хигијена*. Београд-Загреб: Медицинска књига.
8. http://neurologija.bg.ac.rs/index.php?option=com_content&view=article&id=266%3Aisteruke&catid=61%3Asaveti-neurolokih-sestara&Itemid=253&lang=sr Приступљено: 18.02.2020. 22:45
9. <http://www.zzjzle.org.rs/pdf/bolesti-priljavih-ruku> Приступљено: 19.02.2020. 07:05