

A kézmosásról, amit tudni illik

A kézmosás napjainkban is az egyik legelterjedtebb módszer a betegségek, fertőzések továbbterjedésének megelőzésére. A módszer már 150 éve ismert, az ezóta eltelt idő bizonyítja, hogy a kézmosás a leghatékonyabb a kórokozókkal szemben.

A különböző tárgyakkal, személyekkel való érintkezés során lehet a legtöbb mikroorganizmust „magunkra ragasztani”. Többségében a kezünkön gyűlnek össze az ártalmatlan és a szervezetünkre nézve káros baktériumok. Napi életvitelünk során sokszor érünk a szemünkhöz, orrunkhoz, szánkhoz, ahol a nyálkahártyán keresztül hamar, a bőr védelmét megkerülve olyan helyekre is hamar eljuthatnak a kórokozók, ahova másképp nem, vagy nagyon nehezen. A kezet nem lehet tökéletesen megtisztítani, de törekedni kell a legoptimálisabb állapot elérésére.

Mikor és hogyan?

Nagyrészt minden olyan tevékenység után illő és kellő a kézmosás, ahol egy kicsit is megfordul az ember gondolataiban, hogy ettől a tevékenységtől milliónyi baktérium a kezére tapadhatott. Továbbá amikor valamilyen ételt, italt viszünk be a szervezetbe és azt kézzel visszük véghez, akkor is indokolt a tisztítása. A mellékhelység használata után, a háziállatunkkal való játék után, különböző ételek elkészítése előtt és után, megfázás esetén az alapos kézmosás nem maradhat el.

Hogyan mossunk kezet megfelelően? A válasz talán egyszerűnek tűnik, pedig egyáltalán nem az. Az első és legfontosabb dolog a hatékony folyékony szappan megválasztása. Vannak speciális, antibakteriális, vírusölő készítmények, melyek nagy hatásfokkal tudnak tisztítani persze a kellő behatási időt megtartva. Ha sokan érintik meg a pumpás adagolóval ellátott fertőtlenítőszerrel, a pumpán is felhalmozódhatnak nem kívánatos organizmusok. Manapság a technika rohamos fejlődésével már elérhetőek olyan mozgásérzékelős szappanadagolók, melyekkel ezt a gócpontra is megszüntethetjük. A másik fontos tényező az alaposág. A baktériumok a kézen olyan helyeken szeretnek megbújni, ahonnan könnyen nem lehet őket eltávolítani. Az ujjközöket, körömágyat, körmök alját és a különböző apróbb ráncokat is nagy odafigyeléssel mossuk meg. Amire még érdemes odafigyelni, hogy a munka végeztével ne fogdossunk össze mindent, ami potenciális újrafertőzési forrás lehet. Ilyen például a csaptelep, a mosdókagyló, a kilincs.

Kézmosószeres vizsgálata

Egyik biológia műhelyalkalmon ellátogattunk a SZTE ÁOK Mikrobiológiai és Immunbiológiai Intézetébe, ahol egy kicsit mindenki számára közelebb hozta Dr. Spengler Gabriella a világunk szabad szemmel nem látható, de annál érdekesebb és izgalmasabb részét. Ezen gyakorlat keretein belül vizsgáltuk egyes kéztisztító eszközök, szerek hatékonyságát.

A kézfertőtlenítő szerek erős hatású, mérgező vegyületek, melyek kiválóan pusztítják a baktériumokat és gombákat, vagy gyérítik a létszámukat, gátolják a szaporodásukat.

Két nagy csoportjuk van:

- antiszeptikumok: a szervezetre kevésbé ártalmasak, közvetlenül lehet alkalmazni bőrön, nyálkahártyán, sebeken
- dezinficiensek: rendkívül mérgezőek, izgató és maró hatásuk miatt nem lehet alkalmazni őket külsőleg, csupán tárgyakat, eszközöket sterilizálnak velük



Kéztisztító szer vizsgálati eredmény, fotó: Dr. Spengler Gabriella

A Petri-csészét három részre osztottuk, amin a táptalaj már rendelkezésre állt. Az első cikkelybe mosatlan kézzel alkottunk ujjlenyomat-mintát. Ezek után kezdődhetett a nagy kézmosási szertartás. Első körben sima szappannal mostunk alaposan kezét, majd ezek után jöhetett a HiGeen alkoholos kézfertőtlenítő. A képen látható, hogy már a szappan is majdnem teljesen eltünteti a mikroorganizmusokat, de a teljes pusztítást az alkoholos szer vitte véghez.

Egy kis érdekesség: Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2009-ben kampányt indított „Ments életeket: moss kezet!” jelszóval. Minden év május 5-én van a kéz higiéniés világnap.

Források:

Dr. Spengler Gabriella: Bevezetés a mikrobiológiába gyakorlati foglalkozás anyaga

www.motka.org

www.eletmod-magazin.com

A műhely értékelése

Számomra rengeteg újdonságot hozott ez a biológia műhely, az előadások nagyon ismeretdúsak voltak. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy mindegyiket teljes mértékben értettem, de azért senki nem várhatja el egy vidékfejlesztési agrármérnöktől, hogy orvosi témájú dolgokban naprakész legyen. Amit lefordítottak az előadók általános műveltséggel rendelkező egyének számára – és rengeteg ilyen volt, utólag is köszönöm – azt hasznos tudásként elraktároztam. A külső műhelyalkalom is új ismeretekkel gazdagított. Ezen kísérletekkel tarkított gyakorlat már közelebb állt a tudományomhoz, hisz a tavalyi félévben már például volt közöm Gram-festéshez. Összességében nem bántam meg, hogy ebben a félévben ezt a műhelyt is kipróbálhattam, talán egy kicsit el lehetne a növények és állatok irányába is vinni a témáját egyszer-egyszer, hogy azokkal is ismerkedhessenek az elkövetkezendő időben ezt a kurzust választók.

Harazin Andrásnak szeretném megköszönni a műhelyvezetést. Ha probléma volt, közösen mindig találtunk rá megoldást, nem voltak fennakadások. Pontosan és határozottan, de azért vasszigor nélkül vezette az elmúlt félév alatt a műhelyt.



Baktériumtenyészet-művészet, fotó: Dr. Spengler Gabriella