

Bàn Tay Mùa Cúm : Xin nhớ rửa tay thường xuyên.

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM

Thứ Sáu, 16 Tháng 10 Năm 2009 12:25

Trong cuộc sống hàng ngày đôi khi chúng ta quên tuốt luốt là vô số vi khuẩn và virus đang rình rập quanh ta chỉ có dịp để lây nhiễm và tấn công...



Bàn tay thường là trung gian đem mầm bệnh vào người.

Cũng may là trong môi trường tràn ngập vi khuẩn như thế chúng ta cũng có trang bị như ngụy trang quân phòng thủ gồm những vi khuẩn tốt để chống lại quân xâm lược là những vi khuẩn xấu từ ngoài vào.

Trong ruột, trên da và cả trên hai bàn tay chúng ta có chổ ẩn trú vi khuẩn.

Mỗi khi bắt tay hay sờ mó một vật gì chúng ta nhận được mầm khóa cửa, robinet, chốt cửa nôm c bàn cửa, v.v... chổ ẩn trú là bàn tay chúng ta đã bị nhiễm rồi và có thể là với nhiều loại vi khuẩn khác nhau.

Để phòng ngừa lây nhiễm thì có một cách rất đơn giản, đó là chúng ta hãy chú ý rửa tay thường xuyên!

Nhỉ thù hay ngoi thù

Bàn Tay Mùa Cúm : Xin nhớ rửa tay thường xuyên.

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM

Thứ Sáu, 16 Tháng 10 Năm 2009 12:25

Biết rằng có nhiều loại vi khuẩn sống mà cách tự nhiên bình thường trên cơ thể và không hề hại đến sức khỏe, nhưng một số cũng có rất nhiều loại vi khuẩn khác thì lại gây cảm nhiễm mà khi tiếp xúc vào người chúng ta. Theo số liệu của các nhà khoa học thì có vào khoảng từ 10.000 đến 100.000.000 mầm bệnh hiện diện trên hai bàn tay và đặc biệt là đặc biệt khe của các móng tay. Trong bối cảnh này, một số mầm bệnh có thể tồn tại trong nhiều phút thậm chí trong nhiều giờ. Đó là trường hợp của các loại virus gây các bệnh cảm nhiễm như cúm, rồi đến tiêu hóa, bệnh nhiễm miệng feu sauvage (herpes labial), bệnh impétigo (chẩn) và các bệnh ngứa đặc biệt của da... Một vài loại vi khuẩn đặc biệt hơn có nguồn gốc từ phân, chẳng hạn như vi khuẩn salmonella (gây bệnh tiêu chảy) cũng có thể lây nhiễm từ hai bàn tay. Mỗi khi bắt tay với nhau là một nguy cơ có thể sau đó đem truyền sang cho 6 người khác. Một mầm bệnh có thể tồn tại trong một thời gian lâu dài trên bàn bureau, trên nệm khóa cửa, bàn cửa, v.v... Khi nắm vào những đồ vật bẩn và nếu quên chúng ta lấy tay dụi vào mắt, móc vào mũi, hoặc bứt tóc ăn đồ ăn vào miệng, thì là bệnh nhiễm. Rửa tay thường xuyên là một cách ngăn ngừa bệnh cúm rất hữu hiệu.

Nên rửa tay bằng xà phòng

Loại xà phòng (savon ordinaire) giúp làm sạch chết bẩn và dầu mỡ dính trên tay.

Còn loại xà phòng diệt khuẩn (savon antibactérien) thì có chứa thêm chất kháng sinh để diệt một vài loại vi khuẩn...

Nếu so với loại xà phòng thì xà phòng diệt khuẩn cũng không có bao nhiêu gì thêm hơn cho chúng ta đối với các bệnh thông thường. Ngoài ra, việc sử dụng xà phòng diệt khuẩn quá thường xuyên có thể làm nảy sinh ra hiện tượng kháng kháng sinh (antibiorésistance)... Không có một khảo cứu nào khuyên chúng ta nên dùng xà phòng diệt khuẩn hoặc chất tẩy rửa diệt khuẩn (détergent antibactérien) để thay thế cho xà phòng.

Xà phòng diệt khuẩn cũng không hữu ích đối với siêu vi (virus) vì chất kháng sinh không thể diệt được siêu vi... Khi chúng ta dùng xà phòng diệt khuẩn chà xát lên hai bàn tay thì những vi khuẩn nào nằm trên mí xà phòng phía ngoài rửa sẽ thoát chết vì chúng tiếp xúc rất ít với chất kháng sinh chứa trong xà phòng. Chúng có thể trở thành những vi khuẩn kháng kháng sinh rất nguy hiểm nếu sau này chúng ta phải dùng một loại thuốc kháng sinh nào đó để trị bệnh. Ngoài ra, những dòng vi khuẩn mang tính kháng kháng sinh cũng có thể chuyển những tính này cho những dòng vi khuẩn khác (transfert de résistance)... Hiện nay trên thị trường có bán rất nhiều loại chất chà tay có chứa alcohol (alcohol based hand rubs) để chúng ta diệt trùng trên hai bàn tay. Những hóa chất này có thể bán dưới dạng gel alcohol để đựng trong những chai nhỏ như rất tiện cho chúng ta mang theo trong người mỗi khi ra ngoài.

Khi nào thì cần rửa tay

Cho dù có áp dụng cách rửa nào đi nữa thì bàn tay cũng không bao giờ được tiệt trùng (stérile) hết. Bởi vậy chúng ta chỉ giúp làm giảm bớt số vi khuẩn trên tay mà thôi! Rửa tay có mục đích là loại các chất bẩn mà ta thấy được cũng như các chất bẩn không thấy được. Vậy cần nên rửa tay:

- trước và sau khi ăn.
- trước khi rửa mặt rửa mũi.
- trước khi chuẩn bị thức ăn.
- trước và sau khi săn sóc cho các cháu bé, thí dụ như thay tã, v.v...
- trước và sau khi săn sóc vật thú cưng.
- sau khi tiếp xúc với người bệnh.
- sau khi làm một công việc bẩn, thí dụ như làm vườn, v.v...
- sau khi đi toilette.

Bàn Tay Mùa Cúm : Xin nhắc lại tay thường xuyên.

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM

Thứ Sáu, 16 Tháng 10 Năm 2009 12:25

- sau khi tay đã có đủ ng ch m tiếp xúc với sức với ho c các đồ vật đồ b n, ch ng h n nh ti n b c, robinets, n m khóa c a, lan can, v.v...

Có nhi u cách rửa tay

Thông thường nhất là rửa tay bằng savon.

Nguyên tắc chung là phải chà xát cho n i bọt, xoa hai lòng bàn tay với nhau, trên mu bàn tay, tất cả các ngón và cũng đủ ng quên các khe móng tay n a. Thời gian rửa tay và ch cho savon thấm vào da t i thi u ph i t 20 giây tr lên m i h u hi u đ c. Sau đó là x b ng n c cho đ n khi s ch h t savon trên tay. Cuối cùng là chùi tay khô bằng khăn s ch, khăn gi y ho c b ng h i nóng do máy thổi ra. Tránh dùng tay s ch v a m i đ c rửa xong mà n m khóa robinet đ t t n c hay đ v n n m khóa c a đ đi ra. Nên dùng m t t m gi y đ làm công việc n y. Tùy theo m c đích c a công việc mà ng i ta chia cách rửa tay ra nh sau:

*-Rửa thường với savon (lavage simple): Savon có tính tẩy rửa (détergent) các chất bẩn và dầu mỡ. Với cách này chỉ lo i b đ c nhóm vi khuẩn t m trú trên da mà thôi nh ng không nh h ng m y đ n s vi khuẩn th ng trú n m sâu phía d i da đ c.

*-Rửa sát trùng (lavage antiseptique): Dùng lo i savon đ c bi t v a có tính tẩy rửa chất bẩn và đủ ng thổi cũng có tính diệt khuẩn (antibactérien) n a. Hi u quả sát trùng tùy thu c vào li u l ng savon đ c s d ng. Ng i ta khuyên nên s d ng t 3 t i 5ml savon cho m i l n rửa tay.

*-Rửa tay gi i ph u (lavage chirurgical): S d ng nh ng dung dịch n c và alcool. Không có tính tẩy rửa (non détergent) nh ng có tính năng sát khuẩn.

Kết luận

Mặc dù sống trong môi trường có vô s m m b nh đang ngày đêm l ng v ng xung quanh ta, nh ng chúng ta có nh ng ph ng cách đ n gi n đ đ phòng và giảm thiểu nguy c b lây nhi m...Đó là s rửa tay, m t ph ng cách đã đ c y gi i nhìn nh n t g n m t th k nay r i. Bàn tay đ a ta vào đ i nh ng nó cũng có thể làm ta lìa đ i./.

Tham khảo:

-Agence de Santé publique du Canada, Se laver les mains... un geste important pour la santé. Mars 2006.

-CDC, Hand Hygiene Guidelines Fact Sheet, 2002.

-FDA, Hand Hygiene in Retail & Food Service Establishments. May 2003.

-J.B. Hann, The Source of the Resident flora. The Hands. 1973, 5; 247-252.

Montreal, October 15,2009