

тема статьи: «Правила использования антисептиков для рук»

Ежедневно наш организм сталкивается с огромным количеством вирусов и бактерий, которые обитают в окружающей среде. В период эпидемического сезонного распространения острых респираторных инфекций актуально проведение *гигиенической обработки рук* с использованием **антисептиков**.

Руки — самое уязвимое и незащищенное место нашего тела. Именно на них скапливается огромное количество бактерий и микробов, вызывающих различные заболевания. Регулярная и правильная гигиена рук — основа здоровья и крепкого иммунитета. В случаях, когда нет возможности вымыть руки с мылом, важно пользоваться антисептиком.

Что такое антисептики и зачем они нужны? **Антисептик** (в переводе с греческого языка означает «*против гниения*») современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук. Большинство средств уничтожает до 99% различных вирусов и бактерий или значительно замедляет их рост. Это делает антисептик незаменимым помощником в период простудных и вирусных заболеваний. Антисептики различаются по составу и форме выпуска. Спектр действия и противомикробная активность зависят от основного вещества и его концентрации в составе. Антисептики не требуют смывания водой, их удобно брать с собой, а благодаря миниатюрным флакончикам они легко помещаются в сумку. В среднем антисептики обеззараживают кожу на 3-4 часа. По истечении этого времени стоит повторить обработку рук.

Плюсы современных антисептических средств: высокая бактерицидная активность, быстрое действие, активность на протяжении длительного времени, защита кожи от негативных факторов окружающей среды, способны растворять жиры, химическая инертность, удобная упаковка.

Антисептики могут выпускаться в разных формах: гелях, спреях, салфетках.

Что входит в состав антисептиков? Антисептики многообразны по своему составу. В зависимости от действующего вещества, они бывают **спиртовые и без спиртовые**:

Спиртовые антисептики: в качестве активного ингредиента выступает изопропанол, этанол или n-пропанол. Чтобы антисептик действовал, концентрация спирта должна составлять минимум 60%. Спиртосодержащие антисептики уничтожают патогенную флору, вирусы и бактерии при обработке кожных покровов. Считаются самыми эффективными антисептиками, а также не имеют противопоказаний (за исключением индивидуальных случаев).

Без спиртовые антисептики могут содержать следующие компоненты:

- четвертичные аммониевые соли (особенно дидецилдиметиламмония хлорид), уничтожают вирусы и бактерии, в том числе туберкулезные, оказывают негативное воздействие на кожу, поэтому используются преимущественно для обработки поверхностей;
- галогенные растворы, где основным компонентом является повидон-йод, который оказывает сильное противовирусное, антибактериальное и противогрибковое действие, имеет определенные противопоказания, может привести к зуду и покраснению кожного покрова;
- хлоргексидин - отличается выраженными бактерицидными и противовирусными свойствами, оказывает губительное воздействие на большинство патогенных микроорганизмов, но обладает меньшей активностью по сравнению со спиртосодержащими антисептиками;

- перекись водорода обладает выраженным антисептическим действием при обработке поврежденных участков кожи, однако перекись не уничтожает патогенные микроорганизмы, а уменьшает их количество

Первое, на что нужно обратить внимание — это состав. Самыми эффективными на данный момент являются спиртовые антисептики, а также средства на основе хлоргексидина. Оптимальное содержание изопропилового спирта — не менее 60%, а этилового спирта — не менее 70%. Меньший процент содержания спирта не обеспечит надежную защиту. Хлоргексидина также должно быть достаточно в антисептике, чтобы он хорошо сработал. При выборе антисептика обязательно обратите внимание на спектр его действия: против каких возбудителей он эффективен. Антисептик с антибактериальным действием не будет эффективен против вирусных и простудных заболеваний. Лучше всего отдавать предпочтение комплексным средствам с широким спектром действия, которые будут эффективны против бактерий, вирусов, грибов и других патогенных микроорганизмов.

В составе должны быть и полезные добавки, которые обеспечивают дополнительные функции антисептиков: разного рода масла, экстракты, которые, защищают кожу от сухости, шелушения, оказывают смягчающее и увлажняющее действие, усиливает естественную защиту кожи;

Некоторые правила и рекомендации использования кожного антисептика:

- **Нанести средство на сухие руки и необходимое количество**, (обычно 3–5 мл) ----
- **Равномерно распределить антисептик** по всей поверхности рук, включая пространства между пальцами.
- **Тщательно растереть руки**, в течение 20–30 секунд, растереть важно быстро, поскольку спиртовые средства и гели быстро высыхают и испаряются
- **Дождаться полного высыхания антисептика**, после использования средства не смывать его водой. Если на коже имеются какие-то повреждения, обязательно заклейте их водостойким пластырем перед обработкой антисептиком.
- **Частота проведения процедуры** — по крайней мере 5–6 раз в день. Это необходимо в любых разных ситуациях, когда руки могут быть загрязнены.
- Различные антисептики нельзя смешивать и **не наносить антисептик на влажные руки**, из-за этого концентрация действующих веществ снижается, и снижается эффективность обработки.
- **Избегать одновременного применения антисептиков с мылом и моющими средствами**, это так же может снизить их эффективность.
- **В случае возникновения выраженных побочных реакций** необходимо прекратить применение антисептика и обратиться за медицинской помощью.

Когда необходимо пользоваться антисептиками:

- отсутствует возможность полноценно вымыть руки с мылом;
- после проезда в общественном транспорте;
- после кашля или чихания;
- после посещения общественных мест (торговых центров, магазинов, ресторанов, тренажерных залов);
- после похода в туалет;
- после контакта с животными;
- после смены вида деятельности на рабочем месте;
- и многих других случаях, когда руки могут быть загрязнены.

Противопоказания: некоторые антисептики противопоказаны людям с повышенной чувствительностью к их компонентам. Также следует с осторожностью применять спиртовые антисептики у пациентов с открытыми ранами, так как это может вызвать сильное жжение и замедлить процесс заживления. Кожные антисептики не предназначены для обработки слизистых оболочек и повреждённых кожных покровов.

Беременным и кормящим женщинам рекомендуется использовать антисептики только по назначению врача, отдавая предпочтение наиболее безопасным средствам.

Даже в самом простом антисептике присутствуют вспомогательные вещества, которые уничтожают вредоносные микроорганизмы. Гигиеническая антисептика рук является необходимой мерой для защиты здоровья. Рекомендуем при выборе антисептика обращать внимание на его состав, и сертификацию. Следуйте инструкциям по применению и используйте антисептик регулярно, особенно в условиях повышенного риска заражения инфекциями.

Помните, что чистые руки – это одна из основ здорового образа жизни!!!

Гигиена рук = обеззараживание рук:

- мытьё рук с мылом под проточной водой или
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток)

Гигиена рук – эффективная защита от инфекций. Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения ОРВИ, гриппа, гепатита А, дизентерии, заболеваний, вызванных гельминтами, и других инфекций.



Когда мыть руки?

- после возвращения домой
- перед приготовлением, употреблением пищи
- после посещения туалета
- после сморкания, кашля или чихания
- после ухода за заболевшими
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту
- после контакта с животными

Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой
- нанести мыло
- потереть ладони между собой до образования пены
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями (в течение 20 секунд)
- смыть водой
- вытереть руки насухо

Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
- распределить его по всей поверхности рук,
- дождаться, когда руки высохнут
- или
- тщательно протереть руки готовой к применению салфеткой, пропитанной антисептиком



Врач эпидемиолог ФФБУЗ «Центр

гигиены и эпидемиологии в РД в Ботлихском районе»

Казаналипова Х.К.