

## Promowanie rodzinnego podejścia do higieny skutkuje faktyczną poprawą zdrowia

Profesor Sally Bloomfield, *International Scientific Forum on Home Hygiene* oraz *London School of Hygiene and Tropical Medicine*.

W ciągu ostatnich 20 lat choroby zakaźne zaczęły powracać na listę problemów zdrowotnych. Wywołało to dyskusję na temat zapobiegania i przeciwdziałania tym chorobom. W coraz większym stopniu dotyczy ona strategii zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób w domu oraz w życiu społecznym poza domem. Składa się na to kilka przyczyn.

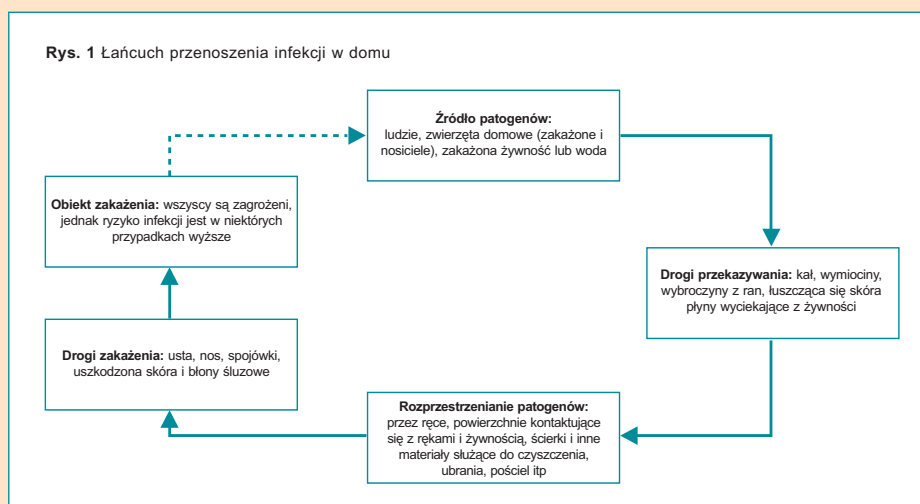
Częstotliwość występowania chorób przenoszonych przez żywność jest w Europie zadziwiająco wysoka. Według szacunków WHO, 40% zakażeń chorobami przenoszonymi przez żywność występuje w domach. Inne infekcje układu pokarmowego, takie jak wywołana przez norowirusy „choroba zimowych wymiotów”, może rozprzestrzeniać się jak pożar lasu, z człowieka na człowieka, przez ręce i przedmioty domowe, o ile nie przestrzega się zasad higieny. Odporność drobnoustrojów na antybiotyki stanowi ograniczenie możliwości walki z infekcjami, dlatego zapobieganie zakażeniom poprzez odpowiednią higienę coraz bardziej zyskuje na znaczeniu. Takie drobnoustroje, jak szczepy gronkowca odporne na metycylinę (MRSA) i *Clostridium difficile*, stają się poważnym problemem w społeczeństwie i w szpitalach. Higiena może również ograniczyć występowanie przeziębień i grypy. W przypadku pandemii grypy higiena oso-

bista jest pierwszą linią obrony we wczesnym okresie, przed opracowaniem skutecznych szczepionek i leków. Dodatkowym czynnikiem jest fakt, że 1 na 5 mieszkańców Europy ma obniżoną odporność na infekcje i wymaga specjalnej ochrony przed zakażeniami. Choć skrócenie czasu pobytu w szpitalu obniża koszty, zysk ten może być zniwelowany przez nieodpowiednią ochronę przed infekcjami w domach.

W odpowiedzi na konieczność naukowego podejścia do higieny domowej, instytucja *International Scientific Forum on Home Hygiene* opracowała metodę oceny ryzyka, znaną jako „ukierunkowana higiena”. Zakłada ona, że patogeny są stale wprowadzane do domów przez ludzi, skażoną żywność i zwierzęta domowe. Prawidłowa higiena powoduje przerwanie łańcucha zdarzeń (patrz Rys. 1), który prowadzi do rozprzestrzeniania się infekcji z tych źródeł na nowe obiekty, poprzez działanie w „punktach krytycznych”. Aby określić te punkty, podzielono łańcuch infekcji na części i oceniono częstotliwość występowania patogennych zakażeń w tych miejscach, wraz z prawdopodobieństwem ich przekazania. Nawet w sytuacji, gdy dane miejsce jest silnie skażone, jeśli prawdopodobieństwo przekazania infekcji z tego miejsca jest niskie, ryzyko zakażenia jest również niskie.



Rys. 1 Łańcuch przenoszenia infekcji w domu



Ocena ryzyka sugeruje, że „punktami krytycznymi” w domu są ręce i powierzchnie dotykane rękami, przedmioty mające kontakt z żywnością, ścierki i inne przedmioty służące do czyszczenia. Są to „autostrady”, którymi patogeny przedostają się na pozostałych członków rodziny, narażając ich na zakażenie. Ubrania (zwłaszcza te, które mają bezpośredni kontakt z ciałem) oraz pościel są także ważnymi drogami przenoszenia patogenów, jednak higiena osobista (kąpiele, prysznic)

oraz utrzymywanie w czystości urządzeń sanitarnych znacznie redukuje ich rozprzestrzenianie się w ten sposób.

Ukierunkowana higiena oznacza również stosowanie zasad przestrzegania czystości we właściwym czasie, aby przerwać łańcuch przekazywania zakażenia. W wielu sytuacjach (np. przy myciu rąk) można osiągnąć „higieniczną czystość” stosując mydło lub detergent i wodę, jednak ostatnie badania wskazują, że ten proces jest efektywny tylko pod warunkiem dokładnego płukania. Wycieranie kłamki lub bufetu ścierką powoduje rozprowadzanie mikroorganizmów po całej powierzchni i przenoszenie ich na ścierkę, a przez nią na inne powierzchnie. Oznacza to, że w niektórych przypadkach należy używać środków dezynfekujących/czyszczących. Aby zapewnić eliminację patogenów, ubrania i pościel powinny być prane w temperaturze 60°C lub 40°C z użyciem proszków do prania zawierających wybielacz.

Ukierunkowana higiena zwraca uwagę na fakt, że dobrą praktyką nie jest dokładne sprzątnięcie raz na tydzień, ale codzienne stosowanie zasad higieny w miejscach i sytuacjach, w których jest ona niezbędna. Ukierunkowana higiena zapewnia maksymalną ochronę przed rozprzestrzenianiem chorób zakaźnych przy minimalnym wpływie na ludzi i środowisko naturalne.

W odpowiedzi na zmianę podejścia do higieny władze krajowe i lokalne zaczynają inwestować w programy promujące przestrzeganie czystości w społeczeństwie. Aby jednak odniosły one skutek, należy rozwiązać kilka problemów. Służba zdrowia w Europie jest zorganizowana w taki sposób, że różnymi aspektami higieny (higiena żywności, zapobieganie pandemii grypy, prawa pacjentów) zajmują się różne instytucje. Aby zaszły zmiany, instytucje te muszą ze sobą współpracować, żeby promować rodzinne podejście do higieny zamiast ukierunkowania na konkretne problemy. Sektor publiczny musi również ściślej współpracować z sektorem prywatnym, który włożył dużo wysiłku w informowanie konsumentów o higienie i środkach czystości oraz w zapewnienie, aby produkty czyszczące i dezynfekujące spełniały najwyższe standardy i były używane w sposób zapewniający ochronę zdrowia. W ostatnich latach higiena nabrała nieco negatywnego znaczenia i zaczęła być traktowana jako staroświecki zwyczaj lub kara. Musimy uatrakcyjnić przestrzeganie czystości przez wprowadzenie do świadomości społecznej pozytywnych skojarzeń ze zdrowiem i wysokim standardem życia.

*Więcej informacji o ukierunkowanej higienie na stronie [www.ifh-homehygiene.org](http://www.ifh-homehygiene.org)*