

ΥΓΕΙΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ των ΧΕΡΙΩΝ

Το πλύσιμο των χεριών είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποφεύγουμε τη μετάδοση των μικροβίων και να προφυλαχτούμε από τα μικρόβια.

Η χλωρίδα των χεριών είναι η μόνιμη και η παροδική. Το καλό πλύσιμο των χεριών έχει σκοπό να μειώσει τη μικροβιακή χλωρίδα.

Με ένα καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι απομακρύνουμε τους ρύπους και την παροδική χλωρίδα, εάν χρησιμοποιήσουμε αντισηπτικό απομακρύνουμε ή καταστρέφουμε την παροδική χλωρίδα. Μόνο με «χειρουργικό πλύσιμο» απομακρύνουμε ή καταστρέφουμε την παροδική χλωρίδα και μειώνουμε τη μόνιμη.

Οι μικροοργανισμοί της χλωρίδας των χεριών που μας βλέπουν είναι:

Βακτήρια θετικά & αρνητικά κατά Gram, σπορογόνο βακτήριο, μύκητες και ιοί.

Τα βρώμικα χέρια αποτελούν βασικό μέσο διασποράς των μικροβίων και των ιών σε μια κοινότητα.

Η καθαριότητα των χεριών, μας προστατεύει και διατηρεί την υγεία μας.

Τα χέρια μας τα πλένουμε:

1^{ov} Μόλις επιστρέψουμε στο σπίτι (από το σχολείο, τη δουλειά, τη βόλτα, το γυμναστήριο, κ.λ.π.)

2^{ov} Πριν την προετοιμασία του φαγητού & πριν το φαγητό και μετά από τον καθαρισμό του νεροχύτη.

3^{ov} Πριν & μετά τη χρήση της τουαλέτας και μετά από τον καθαρισμό της τουαλέτας, της μπανιέρας,

το σφουγγάρισμα, κ.λ.π.

4^{ov} Μετά την επαφή με ζώα (και των κατοικίδιων).

5^{ov} Μετά από επίσκεψη σε αρρώστους φίλους & συγγενείς.

6^{ov} Κάθε φορά που φυσάμε τη μύτη μας, μετά το βήχα και το φτέρνισμα.

7^{ov} Μετά το αλλαγμα πάνας μωρού ή ηλικιωμένου.

8^{ov} Πριν έρθουμε σε επαφή με μωράκια ή μικρά παιδιά.

9^{ov} Μετά από το διάβασμα εφημερίδας ή βιβλίων.

10^{ov} Πριν πάρουμε εμείς φάρμακο ή δώσουμε σε κάποιον άλλον.

11^{ov} Μετά το πέταμα των σκουπίδιών.

12^{ov} Μετά από...μέτρηση χρημάτων..., από... χειραψίες...κ.λ.π. και γενικότερα όταν τα βλέπουμε λερωμένα.

Τα άτομα που εργάζονται σε νοσοκομεία, ιδρύματα και σε χώρους όπου παρασκευάζονται φαγητά, παρασκευάζεται ή σερβίρεται ψωμί και σε όποιο χώρο πιάνονται τρόφιμα «ακάλυπτα» και τα τρώμε, πρέπει να είναι περισσότερο προσεκτικά και σχολαστικά στο πλύσιμο χεριών γιατί κινδυνεύουν οι ίδιοι αλλά και θέτουν σε κίνδυνο τους άλλους ανθρώπους.

Πως πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας

Χρησιμοποιούμε σαπούνι της αρεσκείας μας και για να προσελκύσουμε τα παιδιά διαλέγουμε σαπούνι με σχέδιο έτσι ώστε τα σαπουνίζουμε διασκεδάζοντας. Το σαπούνι θα πρέπει να είναι πολύ καθαρό γιατί οι μικροοργανισμοί ζουν και... επάνω στα σαπούνια....

Αν χρησιμοποιούμε κρεμοσάπουνο, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η ποσότητα που βρίσκεται μέσα στο...σωλήνα...του μπουκαλιού είναι η δόση που πρέπει να χρησιμοποιήσουμε.

Τα χέρια μας τα σαπουνίζουμε με χλιαρό νερό προς το ζεστό και τα τρίβουμε για 10-15 δευτερόλε-



πτα περιπτώπου.

Δίνουμε μεγάλη προσοχή ανάμεσα στα δάκτυλα και στα νύχια γιατί εκεί «... ξεκουράζονται» οι... μικροοργανισμοί.

Το ξέπλυμα και το σκουπίσμα έχουν και αυτά μεγά-

λη σημασία, γιατί πολλοί μικροοργανισμοί αυξάνονται στην υγρασία. Τα σκουπίζουμε καλά με καθαρή και στεγνή πετσέτα.

Δικαιολογίες για τα άπλυτα χέρια μας είναι:

A) Το συχνό πλύσιμο μας ξεραίνει και σκάει τα χέρια.

B) Δεν υπάρχει σαπούνι και πετσέτα στο χώρο της δουλειάς ή στο γυμναστήριο ή σε κατάσταση ή όπου αλλού βρεθούμε ...

Γ) Έλλειψη χρόνου, νομίζουμε ότι θα μας καθυστερήσει από τη δουλειά μας.

Δ) Η έλλειψη προσωπικού στο χώρο της δουλειάς, μας κάνει να ξεχνάμε τις υγιεινές μας συνήθειες.

Ε) Βάζουμε πάνω από την υγεία μας τη δουλειά ή οτιδήποτε άλλο και

Z) Έλλειψη συνήθειας

Τα νύχια των χεριών είναι εστία μικροβίων γι αυτό τα κόβουμε τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα στρογγυλά σε αντίθεση με τα νύχια των ποδιών που κόβονται σε ευθεία γραμμή. Εάν έχουμε πα-

Οι αρρώστιες που συνήθως μεταδίδονται από άπλυτα χέρια			
Το κοινό κρυολόγημα	Μηνιγγίτιδα	Βρογχολίτιδα	Μυκητιάσεις
Ηπατίτιδα Α	Οι περισσότεροι τύποι μολυσματικής διάρροιας	Γρίπη	Ερπης ματιού κ.α.

ρωνυχίδες δεν τις κόβουμε με τα δόντια ούτε τις τραβάμε αλλά τις κόβουμε κοντά στο δέρμα. Τα άτομα που έχουν μανικιούρ πρέπει να βουρτσίζουν πολύ καλά τα νύχια τους για να διώχνουν τις ακαθαρσίες και τα μικρόβια από μέσα. Ιδιαίτερη προσοχή οφείλουν να δίνουν όσοι μαγειρεύουν γιατί με τις ακαθαρσίες των χεριών και νυχιών θα γίνει διασπορά των μικροβίων. Μαζί μας να έχουμε πάντα μαντιλάκια εμποτισμένα με αντισηπτικό για να τα χρησιμοποιήσουμε όταν βρεθούμε σε χώρο που δεν έχει σαπούνι και πετσέτα.

Καλή υγεία δέρματος σημαίνει : δέρμα λείο, ελαφρά υγρό και καλό χρώμα.

Κακή υγεία δέρματος: Δέρμα τραχύ, ξηρό, με λέπια, ωχρό, εκχυμώσεις και εμφάνιση χρωστικών.

Μικρές συμβουλές

Τα χέρια μας εκτός από την υγεία μας, μας δείχνουν και την ηλικία μας κυρίως στις γυναίκες. Για να προστατεύουμε τα χέρια μας από τη φθορά του χρόνου και να έχουμε όμορφα και υγιή χέρια πρέπει να τα φροντίζουμε τακτικά.

A. Φοράμε γάντια όταν χρησιμοποιούμε απορρυπαντικά, χλωρίνη, όταν βάζουμε κάτι μέσα στο σπίτι ή τα κάγκελα του σπιτιού μας, κ.α.

B. Τα γάντια θα πρέπει να είναι στο νούμερό μας γιατί αν είναι πολύ σφικτά θα ιδρώνουν τα χέρια μας και ίσως εμποδίσουν την καλή κυκλοφορία του αίματος. Μετά τη χρήση πλένουμε τα γάντια, τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά για να αποφύγουμε τον ερεθισμό των χεριών ακόμα και την ανάπτυξη μυκήτων.

Γ. Εάν η επιδερμίδα των χεριών μας είναι ξηρή χρησιμοποιούμε βαζελίνη ή μια υδατική κρέμα πριν κοιμηθούμε για να απορροφηθεί και να ενυδατωθεί.

Δ. Για να εξαφανίσουμε τις δυσάρεστες οσμές από

τα χέρια μας π.χ. μπουριά από ψάρια καθαρίζουμε τα χέρια μας με ένα κομμάτι λεμόνι ή με ξύδι.

Ε. Εάν δούμε ότι κοκκινίζουν τα χέρια μας, το πιο πιθανό είναι να οφείλεται σε κακή κυκλοφορία, κάνουμε ένα καλό μασάζ με μια θρεπτική κρέμα χεριών για «υπεραιμία», βοηθάμε την κυκλοφορία του αίματος.

Z. Εάν κάποια στιγμή νιώσουμε αδυναμία στα χέρια μπορεί να οφείλεται σε πάθηση του εγκεφάλου, της σπονδυλικής στήλης, αλλά και των περιφερικών νεύρων. Παρατηρούμε εάν αυτή η αδυναμία αυξάνεται μέρα με τη μέρα ή έτσι ξαφνικά μας παρουσιάστηκε. Αν τη νιώθουμε μόνο στο ένα χέρι ή και στα δυο ή μπορεί να νιώσουμε στο χέρι και στο πόδι, επίσης εάν μαζί με την αδυναμία έχουμε πόνο, μούδιασμα στο χέρι, πονοκέφαλο, πόνο στον αυχένα κ.λ.π. Εάν νιώσουμε κάτι από τα πιο πάνω πηγαίνουμε στο γιατρό «νευρολόγο» για εξέταση. Ένα καλό ιστορικό θα βοηθήσει το γιατρό στη διάγνωση.

Σερφάροντας στο internet:

Το σταύρωμα των χεριών μετά από τραυματισμό τους περιορίζει σημαντικά τον πόνο, σύμφωνα με νέα βρετανική μελέτη.

Όπως δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό «Pain», οι ειδικοί του University College του Λονδίνου ανακάλυψαν πως η συγκεκριμένη θέση των χεριών αποπροσανατολίζει τον εγκέφαλο, ώστε να μην μπορεί να προσδιορίσει από ποια πλευρά του σώματος προέρχεται ο πόνος. Κάτι τέτοιο έχει ως αποτέλεσμα την περιορισμένη αντίληψη της έντασης του πόνου.

«Συνήθως χρησιμοποιούμε το αριστερό μας χέρι για να αγγίξουμε αντικείμενα που υπάρχουν στα αριστερά μας, και το δεξί μας χέρι για ό,τι βρίσκεται στα δεξιά μας» εξηγεί ο **δρ Τζιαντομένικο Ιανέτι**, από το Τμήμα Φυσιολογίας, Φαρμακολογίας και Νευροεπιστήμης του βρετανικού πανεπιστημίου.

«Αυτό σημαίνει ότι οι περιοχές του εγκεφάλου που περιέχουν τον χάρτη της δεξιάς πλευράς του σώματος και εκείνον του δεξιού εξωτερικού χώρου συνήθως ενεργοποιούνται ταυτόχρονα, οδηγώντας έτσι σε μια πολύ αποδοτική επεξεργασία των αισθητηριακών ερεθισμάτων που δεχόμαστε» λέει ο ειδικός και προσθέτει: «Όταν όμως σταυρώνουμε τα χέρια μας, οι χάρτες αυτοί παύουν να ενεργοποιούνται ταυτόχρονα, με αποτέλεσμα η επεξεργασία των αισθητηριακών ερεθισμάτων να είναι λιγότερο αποδοτική. Για παράδειγμα ο πόνος γίνεται αντιληπτός ως ασθενέστερος» καταλήγει ο δρ Ιανέτι.

Ξεγελώντας τον εγκέφαλο
Όπως συμβουλεύουν οι επιστήμονες, την επόμενη φορά που θα χτυπήσουμε στα άνω άκρα καλό θα ήταν να καθίσουμε με ...σταυρωμένα χέρια! Ενδεχομένως κάτι τέτοιο θα μπορούσε μελλοντικά να οδηγήσει στην ανάπτυξη παυσίπωνων θεραπειών που να βασίζονται στη ...σύγχυση του εγκεφάλου. Στην παρούσα φάση μάλιστα, οι Βρετανοί σε συνεργασία με αυστραλούς ερευνητές, δοκιμάζουν την ενδιαφέρουσα θεωρία σε ασθενείς που ταλαιπωρούνται από χρόνιο πόνο. Πηγη:<http://www.tovima.gr/science/medicine-biology/article/?aid=401844>



από ποια πλευρά του σώματος προέρχεται ο πόνος. Κάτι τέτοιο έχει ως αποτέλεσμα την περιορισμένη αντίληψη της έντασης του πόνου. «Συνήθως χρησιμοποιούμε το αριστερό μας χέρι για να αγγίξουμε αντικείμενα που υπάρχουν στα αριστερά μας, και το δεξί μας χέρι για ό,τι βρίσκεται στα δεξιά μας» εξηγεί ο **δρ Τζιαντομένικο Ιανέτι**, από το Τμήμα Φυσιολογίας, Φαρμακολογίας και Νευροεπιστήμης του βρετανικού πανεπιστημίου.