**Зачем мы моем руки каждый день? Взгляд в историю гигиены и мнение врача**

**Современная привычка пришла к нам совсем недавно.**

Казалось бы, совершенно привычный ритуал личной гигиены – мытьё рук. Сейчас сложно представить себе человека, который отрицал бы важность этого действия, особенно в период эпидемий и пандемий.

Необходимость мытья рук была открыта людьми не так давно, лишь в конце XIX века. А врач, чьё имя впоследствии вошло в историю как впервые доказавшего факт важности этой процедуры, за свои высказывания оказался в психиатрической больнице.

Разбираемся, почему же важно мыть руки и когда это было принято обществом.

**История возникновения и развития гигиены**

Венгерский врач Игназ Земмельвейс [доказал](https://brewminate.com/ignaz-semmelweis-the-doctor-who-emphasized-hand-washing-in-1847/) важность мытья рук ещё в 1847 году. Дело в том, что в больнице, где работал доктор, произошла вспышка послеродовой лихорадки, которая стала причиной смерти около 40% пациентов. Земмельвейс выяснил, что причиной болезни стала инфекция, схожая с той, что может появиться у хирургов после работы со вскрытием трупов.

Оказалось, что врачи, которые обследовали беременных, перенесли им инфекцию как раз после работы в морге, так как они не проводили соответствующую дезинфекцию.

Проведя эксперимент, Земмельвейс пришёл к выводу, что в распространении инфекции виноваты трупные частицы, которые остаются на руках у врачей. Именно поэтому он предложил ввести новое правило — обработку рук хлорной известью. После этого смертность в отделении врача снизилась почти на 90% за один год.



Соблюдение правил личной гигиены, включая мытьё рук, является одним из основных способов неспецифической профилактики ряда бактериальных и вирусных инфекций. Более 300 инфекционных заболеваний возникают в результате пренебрежения этой привычкой.

Регулярное мытьё рук способно более чем на 30% снизить риск развития заболеваний, сопровождающихся фекально-оральным механизмом передачи (дизентерия, брюшной тиф, глистные инвазии, аскаридозы, энтеробиозы, респираторно-синцитиальные инфекции и пр.), включая COVID-19, представляющий в последнее время наибольшую актуальность.

На руках у человека может скапливаться более 800 представителей различной флоры, 90% из которой относится к резидентной (постоянной), постоянно присутствующей в различных слоях эпидермиса и не представляющей опасности. Оставшиеся 10% микрофлоры относится к транзиторной, то есть получаемой в результате контакта человека с объектами внешней среды, включая других людей.

Именно в эти 10%, как правило, включается патогенная флора, являющаяся причиной развития широкого спектра заболеваний. Некоторые исследования [показали](https://www.ijpvmjournal.net/article.asp?issn=2008-7802;year=2017;volume=8;issue=1;spage=16;epage=16;aulast=Ataee), что человек (особенно дети) в среднем около 300 раз за день дотрагивается руками до слизистых глаз, рта и носа, являющихся входными воротами различных патогенов.

Основная цель регулярного мытья рук заключается в предотвращении попадания потенциально опасных микроорганизмов и вирусов на слизистые оболочки через загрязнённую кожу рук.



### **Сколько раз нужно мыть руки**

Существуют рекомендации, согласно которым мыть руки нужно пять-шесть раз в день, однако данное количество является условным. С целью снижения риска заражения различными заболеваниями необходимо делать это:

**- перед каждым приёмом пищи и её приготовлением,**

**- после контакта с различными предметами в общественном транспорте, с дверными ручками, с животными,**

**- после рукопожатий.**

Следует отметить, что в период различных пандемий руки рекомендуется мыть два раза с мылом, так как в первый раз смывается около 50% патогенной флоры, а при втором – 90%, что значительно предотвращает риск заражения.

 Химик-эксперт медицинской

 организации Резцова И.А.

 (Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и

 эпидемиологии в Чувашской Республике-

 Чувашии в г. Новочебоксарске»