



W październiku, dokładnie 15, obchodzony jest **Światowy Dzień Mycia Rąk**. Światowy Dzień Mycia Rąk? Po co święto z tej okazji, przecież to taka trywialna sprawa – od razu ciśnie się na myśl. Tymczasem sprawa jest ważna i poważna, ale niewielu z nas zdaje sobie sprawę, jak bardzo. Po pierwsze – dla zachowania higieny ważna jest technika mycia rąk, a tego nikt nas nie uczy. Po drugie – ocenia się, że aż 90% wszystkich zakażeń u ludzi ma swoje źródło w niewłaściwej higienie rąk. Wydaje się to aż niemożliwe, prawda? A jednak! Zapraszamy do lektury kolejnego DaVitownika, który tym razem poświęcamy tematowi wpływu higieny na zdrowie.

Higiena rąk

Higiena rąk zmniejsza przenoszenie chorób: dobrze wypracowana technika może znacząco ograniczyć transmisję chorób wywołanych przez kontakt, takich jak biegunka (o ok. 30%) i infekcje dróg oddechowych (nawet do 20%). A tymczasem statystyki są zatrważające: **co 8. Polak nie myje rąk przed jedzeniem, a połowa mężczyzn i co czwarta kobieta – nie robią tego po wyjściu z toalety!** W takich warunkach nie trudno o rozprzestrzenianie się różnych infekcji.

Jak zatem dobrze dbać o ich higienę?

W kilku prostych krokach:

- dokładnie zmocz ręce wodą,
- rozprowadź mydło na powierzchni skóry dłoni i nadgarstków,



- myj dokładnie całą powierzchnię, zwracając uwagę na przestrzenie między palcami i grzbiety palców,
- dokładnie spłucz ręce wodą i, co bardzo ważne, koniecznie je wytrzyj/osusz.

Pamiętaj! Ręce powinno się myć kilkanaście razy dziennie, a cała czynność mycia rąk nie powinna trwać krócej niż 30 sekund!

Higiena dostępu naczyniowego

Utrzymanie czystości i bezpieczeństwa dostępu naczyniowego (przetoki tętniczo-żylniej lub cewnika dializacyjnego) jest kluczowe, by zapobiec zakażeniom i powikłaniom.

Jak dbać o higienę przetoki tętniczo-żylniej (AVF)?

- **Codzienna pielęgnacja** – myj rękę z przetoką ciepłą wodą i łagodnym mydłem, szczególnie przed każdą dializą.
- **Unikaj ucisku** – nie mierz ciśnienia ani nie pobieraj krwi z kończyny z przetoką.
- **Obserwuj przetokę** – codziennie sprawdzaj, czy drżenie i szmer przepływającej krwi jest wyczuwalny. Zniknięcie pulsacji wymaga natychmiastowego kontaktu z personelem stacji dializ.
- **Zgłaszaj niepokojące objawy** – ból, zaczerwienienie, obrzęk, ocieplenie lub wydzielinę.
- **Po dializie** – uciskaj miejsce wkłucia czystym gazikiem do ustania krwawienia; nie dotykaj miejsca po igłach nieumytymi rękami.

Jak dbać o higienę cewnika dializacyjnego (czasowego lub stałego)?

- **Nie mocz opatrunku** – unikaj kąpieli w wannie lub basenie; prysznic tylko po zabezpieczeniu miejsca cewnika folią ochronną.
- **Nie zdejmuj opatrunku i nie manipuluj cewnikiem** – nie otwieraj zatyczek, nie dotykaj końcówek, nie zmieniaj sam opatrunku; to robi wyłącznie personel medyczny.

- **Dbaj o swój dobrostan** – przed przystąpieniem do zabiegu hemodializy myj ręce wodą z mydłem, a podczas podłączania i odłączania cewnika miej założoną maskę na nos i usta.
- **Obserwuj miejsce wkłucia** – zwracaj uwagę na zaczerwienienie, wyciek, obrzęk, gorączkę lub dreszcze – mogą oznaczać infekcję.

Dlaczego to ważne?

Zakażenia dostępu naczyniowego to jedna z głównych przyczyn hospitalizacji u pacjentów dializowanych.

Wczesne wykrycie objawów i utrzymanie higieny znacząco zmniejszają ryzyko powikłań septycznych, a nawet utraty dostępu do dializy.

Higiena całego ciała

W przypadku osób dializowanych niezwykle ważne jest całościowe dbanie o higienę. Pomaga to nie tylko chronić się przed infekcjami, lecz także poprawia samopoczucie i wspiera ogólną odporność organizmu.

Codzienna higiena ciała

- **Myj ciało codziennie** łagodnym mydłem i ciepłą wodą; dokładnie osusz skórę, zwłaszcza w fałdach skórnych.
- **Unikaj kąpieli w wannie i w zbiornikach wodnych** – preferowany jest prysznic.
- **Dbaj o czystość rąk** – myj je często, szczególnie po kaszlu i kichaniu, przed i po jedzeniu, po skorzystaniu z toalety, po kontakcie ze zwierzętami, po powrocie z komunikacji miejskiej, po przywitaniu się z kilkoma osobami i przed dotykiem leków lub żywności.
- **Dbaj o czystość i odpowiednią długość paznokci u rąk i nóg.**

Pielęgnacja skóry

- **Stosuj kremy nawilżające**, by zapobiec suchości i pękaniu skóry (które mogą sprzyjać zakażeniom).
- **Zwracaj uwagę na rany i otarcia** – nawet drobne uszkodzenia skóry powinny być oczyszczone i zabezpieczone.

- **Unikaj drapania** – jeśli swędzenie skóry jest nasilone, zgłoś to lekarzowi (może być objawem zaburzeń gospodarki fosforanowo-wapniowej, ale również innych chorób skóry, np. świerzbu).

Higiena jamy ustnej

- **Myj zęby** dwa razy dziennie miękką szczoteczką i pastą z fluorem.
- **Regularnie odwiedzaj dentystę** – zakażenia jamy ustnej mogą pogarszać stan ogólny, np. przewlekające nasilają powikłania sercowo-naczyniowe.
- **Unikaj płukanek z alkoholem**, które wysuszają błony śluzowe.

Higiena odzieży i pościeli

- **Noś czyste ubrania** i codziennie zmieniaj bieliznę.
- **Pierz i wymieniaj pościel** regularnie (pranie najlepiej w wysokiej temperaturze – 60°C).
- **Stosuj do wycierania ręcznik przeznaczony wyłącznie dla Ciebie.**

Nawyki higieniczne są ważnym elementem zachowań prozdrowotnych, które są kształtowane już od najmłodszych lat. Dbłość o higienę ogólną ciała oraz higienę jamy ustnej u chorych dializowanych jest szczególnie istotna. Nie tylko daje poczucie czystości i lepszego samopoczucia pacjenta, ale przede wszystkim chroni przed rozwojem zakażeń oraz wtórnych do nich poważnych powikłań. Zławsza, jeżeli jesteś potencjalnym biorcą nerki, powinieneś szczególnie dbać o higienę osobistą i higienę jamy ustnej, ponieważ tylko wtedy, gdy nie stwierdza się stanów zapalnych, możliwe jest zgłoszenie Cię jako kandydata do transplantacji.

„Dlatego pamiętaj o regularnym myciu rąk, szczotkowaniu zębów, dbaniu o czystość skóry i włosów, i już dzisiaj zadбай o swoje zdrowie i dobre samopoczucie”

– podsumowuje Gabriela Magrian-Greener,
Dyrektor ds. Pielęgniarstwa DaVita Polska.