

เรียน

.....

.....

.....

MIXWELL 's news

"EXPERIENCED...RELIABLE...PROFESSIONAL"

ฉบับที่ 3 ปีที่ 4 ฉบับ เดือนกรกฎาคม 2552

พบกันอีกครั้งในฉบับเดือนกรกฎาคม 2552 ในฉบับนี้จะขอกล่าวถึงเรื่องโรคติดเชื้อหลายชนิดที่โผล่ขึ้นมาให้เรากลัวกันว่า จะเป็นไข้หวัดนก (H5N1), โรคซาร์ (SARS), วัณโรคที่กลับมาพบบ่อยขึ้น ตลอดจนล่าสุดที่มีข่าวตลอดเวลาจนทำให้มีการประกาศปิดโรงเรียนชั่วคราวในบางแห่งที่พบการระบาดของโรค นั่นคือโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 (H1N1) นั่นเอง จนทำให้องค์การอนามัยโลกประกาศยกระดับการแพร่ระบาดของโรคเป็นระดับ 6 ซึ่งถือว่าเป็นระดับสูงสุดในรอบกว่า 40 ปีขององค์การอนามัยโลก นับตั้งแต่ปี 1968 เป็นต้นมา

ผมคงไม่กล่าวถึงสาเหตุและการติดต่อเพราะทุกท่านคงติดตามข่าวมาต่อเนื่อง และสามารถหาอ่านได้ในหนังสือพิมพ์ วารสาร และเอกสารเผยแพร่ต่างๆไป แต่จะกล่าวถึงวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการป้องกันโรคก็คือ **การล้างมือ**

ทำไม ต้องล้างมือ ? เพราะว่ามีมือถือเป็นอวัยวะที่คนเราใช้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ รอบตัวมากที่สุด ทั้งยังสามารถเข้าไปได้ในทุกๆ ซอกของร่างกาย ถ้านับเป็นพาหะนำโรค ก็นับเป็นพาหะนำโรคที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดอย่างหนึ่ง และความเหมาะสมต่อการเป็นพาหะนำเชื้อที่ดี คือ มีความชื้นตลอดเวลาทำให้เชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสเกาะติดอยู่ได้เป็นวันๆ

โรคอะไรบ้างที่ติดต่อทางมือสู่ปาก? ในทางการแพทย์ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารทั้งหลาย มักถูกเรียกว่าติดต่อแบบ Feco-oral route หรือก็คือติดจากกันสู่ปาก ในความหมายก็คือเชื้อออกจากกันคนหนึ่งแล้วไปติดต่อเข้าทางปากอีกคนหนึ่ง ซึ่งในความเป็นจริง คงไม่มีใครสับปนไปติดเชื้อโดยตรงอย่างนั้น แต่ต้องติดแบบมีที่ไปที่มาที่ไป เช่นติดมากับอาหาร หรือเอาอะไรก็ตามที่มีเชื้อไปเข้าปาก ตัวอย่างโรคก็ได้แก่โรคท้องเสีย นานาชนิด โรคตับอักเสบบี ซึ่งจะเห็นว่า ตัวการสำคัญที่จะเป็นผู้ต้องสงสัยก็คงหนีไม่พ้น "มือ" โรคตัวเล็กๆ มา ก็ได้แก่ โรคติดเชื้อตามช่องบนหัว เช่น ตาแดง ลิว จมูกอักเสบ , โรคกลุ่มการติดเชื้อทางเดินหายใจ ซึ่งแม้ว่าส่วนหนึ่งจะเป็นการติดเชื้อจากภายนอกเข้าไป แต่ส่วนหนึ่ง ก็สามารถเกิดการติดจากเชื้อที่มีในตัว ซึ่งเชื้อเหล่านี้ก็มักจะได้อาณาเขตไปจับบริเวณที่มีเชื้อภายนอกตัว แล้วเอามาล้างแคะแคะจนทำให้เชื้อมาอาศัยบนตัว และวันดีคืนดี มันก็เกิดการติดเชื้อและก่อโรคในตัวคนๆ นั้น

หรือกรณีที่เป็นที่รู้จักกันในวงการสาธารณสุข ก็เป็นตอนโรคซาร์ (SARS) ระบาด และ นายแพทย์ คาร์โล เออร์บานี ซึ่งเป็นแพทย์ที่ทำงานที่เวียดนามได้มาเมืองไทย เพื่อมารับการรักษาที่ รพ.บำรุงราษฎร์ ตอนที่ท่านลงจากเครื่องบิน และมีคณะต้อนรับของเมืองไทยเดินเข้าไปเพื่อจะจับมือ ปากทักว่า ท่านไม่ยอมจับมือด้วย เพราะถือว่าโรคที่เป็น เป็นโรคที่ติดต่อได้ทางการสัมผัส

ล้างมือยังไงจึงจะถูกต้อง? มีการศึกษาวิจัยพบว่า การล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่ แล้วเอามือไปทาอาหารเพาะเชื้อ พบว่าปริมาณเชื้อต่างกันอย่างลิบลับ โดยเมื่อเปรียบเทียบกับมือที่ล้างน้ำเปล่าเทียบกับมือที่ไม่ได้ล้าง ปรากฏว่ากลับมีเชื้อไม่ต่างกันมาก ตรงส่วนนี้จึงเป็นเหตุที่ว่าทำไมต้องเน้นย้ำมากกว่าต้องล้างด้วยสบู่ไม่ใช่ล้างมือผ่านน้ำ นอกจากนี้ยังมีการวิจัยเรื่องการล้างมือที่ชี้ให้เห็นว่าการล้างมือของคนทั่วไป มักจะล้างไม่สะอาด และไม่ทั่วถึง (ส่วนใหญ่มักสะอาดแค่ฝ่ามือ ส่วนปลายนิ้วที่เป็นส่วนที่นำโรคได้ดีมักจะยังสกปรกอยู่) ดังนั้นจึงจะเห็นได้ ตามรพ.หลายๆ แห่งที่จะมีป้ายแสดงการล้างมือที่ดีไว้ 7 ขั้นตอน คือ **1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ 2. ฝ่ามือถูหลังมือ นิ้วถูขอกันนิ้ว สลับกันขวาเสร็จแล้วไปซ้ายต่อ 3. นิ้วถูขอกันนิ้ว ถูขึ้นๆลงๆ สลับกันขวาเสร็จแล้วไปซ้ายต่อ 4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ ขึ้นๆลงๆ สลับกันขวาเสร็จแล้วไปซ้ายต่อ 5. ถูรอบนิ้วหัวแม่มือ สลับกันขวาเสร็จแล้วไปซ้ายต่อ 6. ปลายนิ้วมือถูเส้นฝ่ามือ สลับกันขวาเสร็จแล้วไปซ้ายต่อ 7. ล้างมาให้ถึงข้อมือ** เพื่อให้การล้างมือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ล้างด้วยอะไร? การล้างด้วยสบู่อย่างเดียวก็คิดว่าพอเพียงแล้วในชีวิตประจำวัน ที่ตั้งล้างมือก็ควรระบายน้ำไม่ให้เกิดน้ำขังในจุดวางสบู่, ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือชนิดใช้ผืนเดียวแขวนไว้ทั้งวัน **หรือบางแห่งจะล้างมือด้วยสบู่เหลวล้างมือที่มีสารฆ่าเชื้อผสมอยู่ด้วย** เพื่อช่วยให้สะอาดยิ่งขึ้น ในทางการแพทย์เองที่ได้รับการสั่งสอนมาเสมอว่า การล้างมือถือเป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ดี และถูกที่สุด ในกรณีที่ไม่มีเวลาอาจอนุโลมให้ใช้แอลกอฮอล์ก็ได้ แต่ข้อจำกัดของแอลกอฮอล์ ก็มี คือไม่ได้ฆ่าเชื้อโรคทุกชนิด และอาจเกิดอาการระคายเคืองทำให้ผิวที่สัมผัสแห้ง, เทียว, อาจเกิดอาการแพ้ ผิวลอกแสบได้ จึงมีการพัฒนา “**เจลล้างมือ**” ซึ่งมีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นแอลกอฮอล์หรือสารฆ่าเชื้อชนิดอื่น โดยหยุดเจลลงบนฝ่ามือพอประมาณจากนั้นถูมือไปมาให้ทั่ว จนกระทั่งเจลระเหยไปหมด ทำให้ได้รับความนิ่มเพราะสะดวก และเพื่อลดปัญหาผิวแห้งจากการใช้ จึงมีการเติมสารบางชนิดเข้าไปนั่นคือ **moisturizer** ซึ่งมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียด้วย เพราะทำให้การระเหยฆ่าล้างสารฆ่าเชื้อจึงสัมผัสเซลล์แบคทีเรียมากขึ้น

ดังนั้นการใช้สบู่เหลวที่มีสารฆ่าเชื้อผสมอยู่ หรือ ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างมือแห้ง (HAND GEL) เป็นการป้องกันโรคที่ง่ายที่สุด ดีที่สุด ประหยัดเวลาที่สุด และทำได้ทุกคน น่าจะเป็นอีกทางเลือก ที่จะสร้างความพึงพอใจให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อใช้ในที่ที่สุด นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการป้องกันไม่ให้เชื้อที่เปื้อนมือเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น จึงทำให้ช่วยลดอัตราการเสี่ยงในการเกิดโรคได้มากขึ้น

