

ČISTÉ RUCE – NEJZÁKLADNĚJŠÍ OPATŘENÍ PROTI NOZOKOMIÁLNÍM NÁKAZÁM

Nataša Sochorová

Urologická klinika Fakultní nemocnice v Olomouci

Ruce prozrazují přání, vyjadřují pocity, signalizují náladu. Ruce zdraví, ruce se mazlí, ruce chválí, přiznávají se k lásce, vzrušují, uklidňují. Ruce říkají „ano“ i „ne“ a vždy mluví pravdu.

Ruce zdravotnického personálu jsou nejen precizní mnohoúčelový nástroj, ale i prostředník přímého i nepřímého přenosu původců nozokomiálních nákaz.

Nemocný, který se dostane do zdravotnického zařízení, přichází nejvíce do styku právě s rukama personálu. Každý dotek zdravotníka, věnovaný pacientovi v souvislosti s jakoukoliv činností, může vést ke vzniku komplikace v podobě nozokomiální nákazy. Nozokomiální nákaza je ta, která vzniká v souvislosti s pobytem ve zdravotnických zařízeních, ať v lůžkových nebo ambulantních, a postihuje pacienty. Tato komplikace zatěžuje jak samotného nemocného a ohrožuje jeho zdraví, tak zatěžuje pracoviště po stránce ekonomické (delší hospitalizace, antibiotika...). Jejich častý výskyt svědčí o nesprávném hygienickém režimu daného pracoviště. Nozokomiálními nákazám se dá mnoha způsoby předcházet. Proto se zaměřím na nejčastější příčinu jejich vzniku.

Na kůži rukou se vyskytuje řada mikroorganismů patřících k běžné flóře, ale i mikroorganismů primárně patogenních (přenosná, kontaminující mikroflóra). Zde je nejdůležitější vzhled a stav kůže a nehtů (kůže popraskaná, suchá, nehty dlouhé a nalakované). To vše vede k možnosti usídlení mikroorganismů včetně plísní. Proto tam, kde z takových rukou hrozí přenos infekce, je nutná správná hygiena, dezinfekce a nošení ochranných rukavic. Infekcemi nejsou ohroženi jen nemocní, ale i zdravotník nebo jeho příbuzní.

Personál by si měl mýt a dezinfikovat ruce vždy před a po kontaktu s nemocným, po manipulaci s biologickým materiálem a použitým prádlem. Samozřejmě i po použití toalety, vysmrkání, před podáváním léků a jídla nemocným, před přípravou sterilních stolků apod.

Používání ochranných rukavic je samozřejmé, ale mohou nastat situace, kdy rukavice nepoužijeme – nestačíme si je vzít, nemáme v nich na některé výkony cit nebo jsme na ně alergičtí. V tom případě je na místě dokonalá hygiena rukou jako nejdůležitější profylaktické opatření.

Rozeznáváme čtyři typy ošetření rukou a každý typ má své zásady. Základním předpokladem je neporušená kůže na rukou, krátké nehty a žádné šperky.

1. Mytí rukou – provádí se před neinvazivním vyšetřením a ošetřením pacientů. Nečistoty z rukou odstraňujeme za použití pevných nebo tekutých mýdel a vody po dobu 30 sekund. Mytí rukou zahrnuje několik tahů dozadu a dopředu dlaněmi k sobě, pravou dlaní přes levý hřbet a naopak i s propletenými prsty. Dále sevřít zadní stranu prstů do protilehlé dlaně, otáčením mnout pravý palec v sevření levé dlaně a naopak, otáčením mnout sevřené prsty pravé ruky

v dlaní levé ruky a naopak. Přednostně se mají používat tekutá mýdla. Po závěrečném oplachu pitnou vodou se ruce osuší papírovým ručníkem na jedno použití.

2. Hygienická dezinfekce rukou – provádí se po úkonech, při kterých dochází k mikrobiální kontaminaci rukou, například práce s biologickým materiálem, použitým prádlem, kontaminovanými předměty apod. Tato hygiena je namířena proti ulpívající přenosné kožní mikroflóře. Ruce buď ponoříme do vodního dezinfekčního roztoku a po stanovené době působení (dané výrobcem) se ruce opláchnou pitnou vodou a osuší, nebo se přípravek vtírá do suchých rukou po určenou dobu (většinou 3 ml při době působení 30–60 sekund). Ruce se už neoplachují. Po opakovaných dezinfekcích se ruce ošetří regeneračním krémem.

3. Chirurgická dezinfekce rukou – zaměřená proti přenosné kožní mikroflóře a proti kožní mikroflóře ve vnitřních vrstvách pokožky rukou. Provádíme ji před operačními výkony.

a) klasický postup

- ruce a předloktí se omývají 2×5 minut za použití sterilního kartáčku s mezioplachem pitnou vodou a osuší se sterilní rouškou
- po dobu 3 minut se omývají 70 % alkoholem
- ponoří se na minutu do dezinfekčního vodného roztoku
- osuší se sterilní rouškou
- mezi jednotlivými operacemi se postup opakuje

b) rychlý postup

- ruce se včetně předloktí omývají teplou vodou a mýdlem 1 minutu za použití sterilního kartáčku, opláchnou se pitnou vodou a osuší sterilní rouškou
- ponoří se na 2–3 minuty do dezinfekčního roztoku
- opláchnou se sterilní destilovanou vodou
- opakuje se postup
- osuší se sterilní rouškou
- mezi jednotlivými operacemi se postup opakuje

c) postup při použití alkoholových dezinfekčních přípravků

- před operací se ruce a předloktí myje tekutým mýdlem s dezinfekčním účinkem a vodou po dobu 1–2 minut a důkladně se osuší sterilní rouškou, případně se použije sterilní kartáček
- alkoholový dezinfekční přípravek, který obsahuje dezinfekční látku s reziduálním působením se ve výrobcem

určeném množství opakovaně vtírá do pokožky rukou a předloktí po stanovenou dobu. Obvyklé dávkování je 2×5 ml a doba působení je 2×2,5 minuty. Ruce by měly být vlhké po celou dobu působení

- mezi jednotlivými operacemi se opakuje postup s dezinfekčním přípravkem

Po skončení programu se ruce omyjí teplou vodou, mýdlem, osuší se a ošetří regeneračním krémem.

Při dezinfekci rukou dochází často k chybám, kdy se nedezinfikují vůbec a spoléhá se na pouhé mytí. Používají se prostředky, které k tomu účelu nejsou určené, nedodrжуje se i doba působení. Také mávání rukama a tím zkracování doby působení je neúčelné. Prostředek bychom měli vtírat po dobu 30 sekund. Někdy se prostředek nevtírá dostatečně nebo se vynechávají místa jako konečky prstů, plochy mezi prsty palce a rýhy na dlaních. Účinek dezinfekce snižuje i nošení šperků. Je mnohem lepší používání prostředků s virucidními účinky, personál je tak lépe chráněn. Dezinfekční mýdla nenahrazují desinfekci rukou, zvyšují pouze účinnost mytí rukou při jejich použití.

Poškození pokožky rukou častým mytím a dezinfekcí lze zabránit použitím různých ochranných krémů, které obnoví kožní film, regenerují pokožku a zlepši elasticitu kůže. Krémy by měly být v tubách nebo dávkovačích, aby nedocházelo k jejich kontaminaci.

Na našem pracovišti se výběr tekutých mýdel, regeneračních krémů a dezinfekčních prostředků nejen na ruce řídí dezinfekčním programem nemocnice. Při každodenním používání se i cena dezinfekčních prostředků stává uznávanou položkou v rozpočtu pracoviště. Proto vznikl dezinfekční program, kde jsou rozepsané druhy dezinfekčních prostředků, jejich složení, k jakému účelu se používají, jaké mají účinky, doba působení a cena za balení nebo pracovní roztok. Tak se snadněji orientujeme, prostředky střídáme a můžeme si i hlídat náklady, které za přípravky vydáváme.

Dezinfekční prostředky na ruce, pracovní plochy nebo nástroje většinou objednávané ve větších baleních a poté doplňujeme do dávkovačů. Každé dávkovací zařízení se musíme udržovat v čistotě a při každé výměně náplně nádobu dezinfikovat. Platí to hlavně u tekutých mýdel a dezinfekčních přípravků na ruce.

Mytí a dezinfekce rukou je jednou z možností úspěšného potlačování nozokomiálních nákaz. Je důležitá dobrá informovanost zdravotnického personálu, dostatečná edukace o významu hygieny rukou a dodržování daných zásad. Na naší klinice je informovanost dostatečná – povinné školení o mytí a dezinfekci rukou, informace z oddělení nemocniční hygieny, různé letáky, nabídky dezinfekčních prostředků... Záleží na každém z nás jak k tomuto závažnému problému přistoupíme.

Myjte, dezinfikujte si řádně ruce a buďte si jisti, že jste vzorem pro svůj zdravotnický tým!