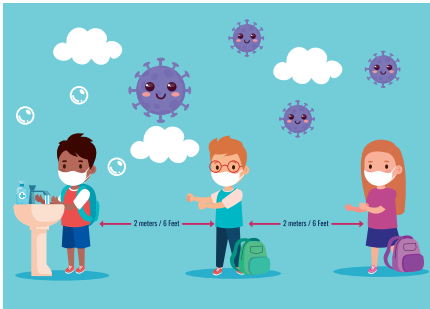


Hygienia vai puhtaus: totuus aiheesta

Miksi näiden kahden käsitteen sekoittuminen suuren yleisön mielissä voi aiheuttaa häiriitä etenkin COVID-19-pandemian aikana, ja mitä meidän pitäisi tehdä sen suhteen?



Sataan vuoteen vaarallisimman pandemian puhkeaminen on lisännyt tietoisuutta puhtaudesta ja hygieniasta. Radiossa, televisiossa, painetussa mediassa ja verkossa asiantuntijat kehottavat meitä käyttämään kasvomaskeja, pesemään kätemme, välttämään silmien, nenän ja suun koskettelua sekä kiertämään kaukaa paikat, joissa on paljon ihmisiä.

Mitä tämä tarkalleen ottaen tarkoittaa COVID-19-viruksen hallinnan suhteen?

Kaikilla näillä toimenpiteillä on selvästi tärkeä osa viruksen leviämisen hillitsemisessä, mutta ne eivät ole ainoita seikkoja, jotka tulee huomioida.

Katsotaanpa ensin sanojen ”puhtaus” ja ”hygienia” merkitystä tässä yhteydessä.

PUHTAUS JA HYGIENIA: ERO

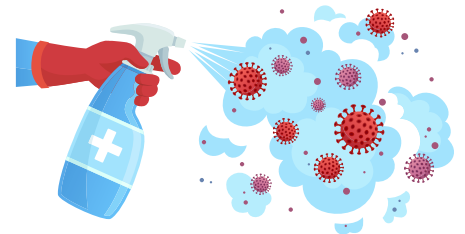
Jos haet Google-hakukoneella englanninkielistä ilmaisuja ”difference between cleanliness and hygiene”, saat yli 18 miljoonaa tulosta! Hakutuloksen yläosassa näkyy seuraava tieto (käännetty englannista):

”Monissa tapauksissa puhdistus poistaa lian, jätteet tai ei-toivotut asiat esineiden pinnalta pesuaineiden ja tarvittavien välineiden avulla. Hygieniakäytännöt keskittyvät sairauksien ehkäisyyn käyttämällä puhdistusta yhtenä monista tavoista parantaa hygieniaa.”

Lähteenä on käytetty osoitteessa open.edu julkaistua artikkelia, joka jatkuu seuraavasti: ”Termiä puhtaus ei tule käyttää hygienian sijasta.” Monet todellakin sekoittavat nämä termit, myös tiedotusvälineet, joissa näitä ilmaisuja usein käytetään synonyymeinä, mikä ilmeni International Scientific Forum on Home Hygiene -järjestön laajasta, vuonna 2018 julkaistusta tutkimuksesta, jossa tarkasteltiin vuosina 1989–2017 julkaistuja artikkeleita.

Vuosi 1989 on merkittävä ajankohta, koska silloin julkaistiin ensi kertaa niin kutsuttu ”hygieniahypoteesi”. Sen mukaan ”lasten allergioiden yleistymisen johtui siitä, ettei lapsuudessa ollut tarpeeksi altistumisia lastentaudeille, mikä johtui osittain perheiden koon pienenemisestä – mutta myös ’kotitalouksien paremmasta varusteluasosta ja entistä paremmasta henkilökohtaisesta puhtaudesta’”. Tämän teorian ovat sittemmin kumonnet lukuisat terveysasiantuntijat, mutta monet uskovat siihen edelleen, ja ilmeisesti tässä joukossa on myös tiedotusvälineiden edustajia

ja heidän lainaamiaan ”asiantuntijoita”. Terveysasiantuntijat puolestaan listaavat useita vaikuttavia tekijöitä, kuten keisarileikkauksen valinta yhä useammin luonnollisen synnytyksen sijaan, pulloruokinnan suosiminen imetyksen sijaan, sisarusten keskinäisen vuorovaikutuksen väheneminen ja ulkona vietetyn ajan lyheneminen. Lisäksi he huomauttavat, että ruokavalion muuttuminen ja antibioottien liiallinen käyttö voivat heikentää kykyämme ylläpitää terveellistä mikrobiomia.



Toinen väärinkäsitys on se, että hygienian puute johtuu liasta ja että lian poistaminen voi estää infektion. Tämän teorian ongelmana on se, että ihmisten terveys on riippuvainen useista ei-haitallisista mikrobiologisista lajeista, eli ihmisen mikrobiomista. Ottaen huomioon, että kaikki mikrobit ovat tasavertaisia, voimme kenties vaikuttaa COVID-19-viruksen leviämiseen tuhoamalla ne kaikki, mutta sillä saattaa myös olla vakavia sivuvaikutuksia. Esimerkiksi jos erilaisten suolistomikrobien joukko, joka on tärkeä ihmisen kehon toiminnalle, tuhoutuu, tuloksena voi olla esimerkiksi liikalihavuutta, diabetes tai ruokailiherkkyyksiä. Toisin kuin jotkin tiedotusvälineissä julkaistut artikkelit väittävät, tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ihmisten tulisi välttää käsien pesua tai antaa lasten syödä multaa kehoon pääsevien suolistomikrobien määrän



lisäämiseksi tai vastustuskyvyn parantamiseksi. Käsitys ”liian puhtaasta” nykypäivän elämästä on väärä.

HYGIENIAN TAVOITTELU

Perspectives in Public Health -lehdessä julkaistussa artikkelissa, jonka on kirjoittanut Sally Bloomfield, London School of Hygiene & Tropical Medicine -yliopiston kunniaopettori, hygienia esitetään tapana suojautua tartuntataudeilta. Artikkelissa huomautetaan, että kyseessä on olennainen kansanterveysasia, jonka asemaa heikentää vuoden 1989 hygieniahypoteesista juontuva ajatus siitä, että meistä on tullut jo ”liian puhtaita”. Tohtori Bloomfield tähdentää, että ”mikrobialtistus säätelee immuunijärjestelmän toimintaa niin, että immuunijärjestelmä sietää siitepölyn kaltaisia harmittoja tekijöitä sen sijaan että hyökkäisi niitä vastaan”. Artikkelissa todetaan seuraavaa:

”Vaikka taudinaiheuttajan ja ihmisten välinen vuorovaikutus synnyttää tartuntatauteja ja saattaa johtaa kuolemaan, mikrobiomin tieteellisen tutkimuksen nopea edistyminen osoittaa nyt, että kontaktissa toisten ihmisten, eläimien ja luonnollisen ympäristön kanssa saatava altistus ’hyödyllisille’ mikrobeille on oleellista terveyden kannalta. Näiden mikrobien avulla voimme rakentaa monimuotoisen mikrobiomin suolistoon, hengitysteihin, iholle ja muihin kehon osiin. Monipuolisen kehon mikrobiston ylläpidon epäonnistuminen on yhdistetty kasvavaan määrään sairauksia, joihin kuuluu allergioiden (astma, ihottuma, heinänuha ja ruoka-allergiat) lisäksi autoimmuunisairauksia (MS-tauti, tyypin 1 diabetes ja tulehdukselliset suolistosairaudet).

Nämä sairaudet ovat lisääntyneet dramaattisesti etenkin 50 viime vuoden aikana. Mikrobiomin monimuotoisuuden puute on liitetty myös muihin terveysongelmiin, kuten masennukseen ja liikalihavuuteen.”

Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että meidän tulisi mennä äärimmäisyyksiin ja ”syödä multaa”, koska olemme liian puhtaita, tai tavoitella liiallista puhtautta kodin hygienian kustannuksella.

KOHDENNETTU HYGIENIA: MUUTOKSEN VIITEKEHYS

International Scientific Forum on Home Hygiene -järjestön mukaan ”Kohdennettu hygienia on kodin ja arkielämän hygienian riskienhallintaa”. Tavoitteena on keskittyä hygieniakäytäntöihin niissä paikoissa ja aikoina, jolloin haitallisten mikrobien leviäminen on kaikkein todennäköisintä... sen sijaan, että pitäisimme hygieniaa ”liian hävittämiseen tähtävänä puhtautena”, jossa liian katsotaan olevan haitallisten mikrobien tärkein lähde.

Tämä pätee erityisesti COVID-19-pandemian aikana, ja se näkyy pandemian aikana yhä uudelleen annetuissa neuvoissa käyttää kasvomaskeja, pestä kädet usein, käyttää käsidesiä ja välttää suun, nenän ja silmien koskettamista. Mitä tämä sitten tarkoittaa kodin ja arkipäivän hygieniakäytäntöjen osalta etenkin COVID-19-viruksen leviämisen suhteen?

Haitallisten mikrobien, kuten COVID-19-viruksen, pääasiallinen lähde ovat tartunnan saaneet henkilöt, sekä oireettomat. Vaikka virus voi tarttua ilman kautta ja tartuntoja voidaan vähentää käyttämällä kasvomaskeja, on aivan yhtä tärkeää varmistaa, että kosketuspinnat pysyvät mahdollisimman puhtaina viruksesta. Tämä tarkoittaa kosketettujen pintojen puhdistamista kotitalouspuhdistusaineella tai desinfiointiliuoksella ja käyttämällä mieluiten kertakäyttöliinoja tai paperipyyhkeitä. Desinfiointipyyhkeen teho riittää noin neliömetrin alueeseen, minkä jälkeen on käytettävä uutta pyyhettä. Jos yhtä desinfiointipyyhettä käytetään suuremmalle alueelle, se levittää epäpuhtauksia muihin paikkoihin. Muita kohdennettuja toimenpiteitä ovat kylpyhuoneen desinfiointi sekä yskimisen, aivastelun ja niistämisen aikana käytetyt

paperinenäiliinan tai muun pehmpaperin hävittäminen välittömästi sen jälkeen sekä käsien peseminen tai desinfiointi. Myös käsien kuivaus kertakäyttöpyyhkeillä pesun jälkeen voi olla tehokas keino parantaa hygieniaa. Jos kankaisia pyyhkeitä käytetään, ne tulee pestä vähintään kerran viikossa. Sama koskee myös muita moneen kertaan käytettäviä puhdistusliinoja. Lisäksi pesusieniä tulee käyttää korkeintaan kuukauden ajan!

Pyykistä puheen ollen asiantuntijat suosittelevat myös käsien pesemistä likaisen pyykin käsittelyn jälkeen, sillä pyykissä voi esiintyä haitallisia mikrobeja, sekä pyykin pesemistä kuumalla vedellä, jos siitä ei ole haittaa pestäville kankaille.



Lyhyesti sanottuna kohdennettu hygienia auttaa meitä suojautumaan tartuntataudeilta tavalla, joka minimoi hyvien (ja välttämättömien) mikrobien liiallisen tuhoutumisen.



Markkinoilla on myös pyykille tarkoitettuja desinfiointivalmisteita, jotka voivat tuhota haitallisia mikrobeja jopa ilman kuumaa vettä.

TÄRKEIMMÄT MUISTETTAVAT SEIKAT

Puhtauden ja hygienian välillä on selvä ero, eikä näitä kahta pidä sekoittaa keskenään. Muista, että puhdistus on vain yksi hyvän kotitaloushygienian osa ja että ”liika puhtaus” ei altista sairauksille. Tärkeintä on tasapainottaa suojautuminen haitallisilta mikrobeilta, kuten COVID-19-virukselta – tai influenssavirukselta, sillä myös influenssakausi on alkamassa – ja samalla jatkaa altistumista hyville mikrobeille, joita tarvitaan terveen ihmiselämän ylläpitämiseen. Kohdennettu hygienia on tehokas tapa kohdata tämä haaste.

Suosittelemme myös erittäin lämpimästi kertakäyttöpyyhkeiden, -nenäliinojen ja -paperipyyhkeiden käyttöä etenkin silloin, kun viruskuorma voi olla korkea.

Perinteisesti tartuntatautien ehkäisyyn käytetyn käsien pesun tai desinfiointin lisäksi kasvomaskien käyttö ja turvavälien pitäminen auttavat hidastamaan tämän tappavan viruksen leviämistä.

¹ Mikrobiomi on kaikkien ihmiskehossa elävien mikrobien – bakteerien, sienien, alkueläinten ja virusten – geneettistä materiaalia. Tutkijat toteavat, että ihmisen mikrobioto (esimerkiksi suolistossamme, hengitysteissämme ja ihollamme elävät mikrobit) muodostavat elimen, joka on aivan yhtä välttämätön terveydelle kuin vaikkapa maksa ja munuaiset. Lähde: Preventing infectious diseases & tackling antibiotic resistance is everyone's responsibility: a call for an integrated strategy for hygiene behavior change in home and everyday life, julkaisijana International Scientific Forum on Home Hygiene lokakuussa 2018.

² <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367>



LISÄTIETOJA

<https://europeantissue.com/tissue-paper>

KYSYTTÄVÄÄ? YHTEYSHENKILÖ:

Fanis Papakostas
Chairman, European Tissue Symposium
fanis.papakostas2@gmail.com