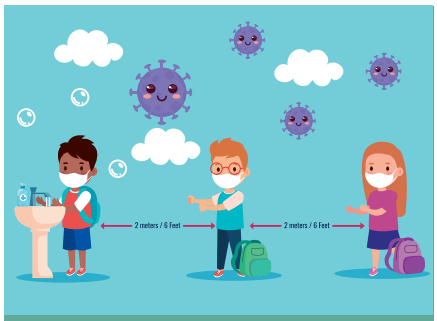
Hygiëne. De kern van de zaak

Kom te weten waarom begripsverwarring bij mensen leed kan toebrengen en wat we ertegen kunnen doen. Denk daarbij vooral aan de COVID-19-pandemie.



Mensen zijn bewuster geworden van hygiëne door de gevaarlijkste pandemie die de wereld in een eeuw heeft gezien. Op tv, in de krant en online moedigen experts ons aan om een mondmasker te dragen, onze handen te wassen, onze ogen, neus en mond niet aan te raken en drukke plaatsen te vermijden.

Maar wat betekent dat concreet in de context van de bestrijding van het COVID-19-virus?

Dat die stappen belangrijk zijn om verspreiding van het virus tegen te gaan, is duidelijk. Maar er komt meer bij kijken.

Laten we eens kijken naar de betekenis van de begrippen “netheid” en “hygiëne” in deze context.

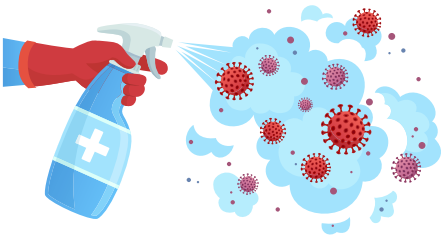
NETHEID EN HYGIËNE: HET VERSCHIL

Als je in het Engels googelt naar het verschil tussen netheid en hygiëne, krijg je meer dan 18 miljoen resultaten! Zo lezen we:

“Bij schoonmaken verwijder je vuil, afval of rommel. Je ruimt op. Je maakt oppervlakken netjes met schoonmaakmiddelen. Bij zorgen voor hygiëne leg je de focus op ziektepreventie, onder andere door schoon te maken.”

De bron is open.edu, de website van The Open University. Het artikel vervolgt: “Netheid en hygiëne zijn niet onderling uitwisselbaar.” De waarheid is dat veel mensen de begrippen verwarren. Zo ook de media. Zij gebruiken de termen vaak door elkaar, zo blijkt uit een onderzoek van het International Scientific Forum on Home Hygiene in 2018, dat keek naar artikels verschenen tussen 1989 en 2017.

Die begindatum is relevant, want in 1989 dook de zogenaamde hygiënehypothese op. Die stelt dat de toename van allergieën bij kinderen te wijten is aan te weinig blootstelling aan infecties in de kinderjaren. Enerzijds door de daling van de gezinsgrootte en anderzijds door verbeterde huishoudelijke voorzieningen en hogere persoonlijke netheidsnormen. De theorie is intussen door tal van gezondheidsexperts ontkracht. Toch blijft ze de kop opsteken, ook in de media. Wat is volgens gezondheidsexperts dan wel een verklaring voor de toename van allergieën? Zij schrijven die toe aan de groeiende voorkeur voor keizersnede in plaats van natuurlijke bevalling en flesvoeding in plaats van borstvoeding, minder interactie met broertjes en zusjes en het feit dat kinderen minder buiten spelen. Ze merken ook op dat veranderde voeding en overmatig gebruik van antibiotica een negatieve invloed kunnen hebben op ons immuunsysteem.



Een andere misvatting is dat vuil staat voor een gebrek aan hygiëne en dat het wegnemen van vuil dus infecties voorkomt. Het probleem met die theorie is de gunstige werking van onschadelijke micro-organismes voor de gezondheid van de mens. Het zogenaamde microbioom. Ook wel microbiota genoemd. Zelfs al zouden we de verspreiding van COVID-19 kunnen tegengaan door destructie van alle microbes, dan zou dat een ernstige nevenwerking kunnen hebben. Denk bijvoorbeeld aan het belang van de biodiversiteit van darmflora voor het functioneren van het menselijke lichaam. Verstoring ervan kan leiden tot obesitas, diabetes en voedselintolerantie. Maar dat betekent niet dat mensen moeten vermijden om hun handen te wassen als ze hun darmflora willen herstellen of hun immuniteit willen versterken, iets wat wel eens wordt beweerd in de media. Om nog maar te zwijgen van het eten van aarde. Dat de moderne mens te schoon of proper geworden is, klopt niet.

HET BELANG VAN HYGIËNE

In Perspectives in Public Health schrijft Sally Bloomfield, professor aan de London School of Hygiene & Tropical Medicine, dat hygiëne belangrijk is en ons beschermt tegen infecties. De fabel dat we te schoon of proper geworden zijn en daardoor nergens meer tegen kunnen, schrijft ze toe aan de hygiëne-hypothese van 1989 en vindt ze een ondermijning van de volksgezondheid. Ze merkt op: "Blootstelling aan microbes zorgt ervoor dat het immuunsysteem dingen zoals pollen tolereert in plaats van erop te reageren." Ze voegt eraan toe:

"De microbiologische wetenschap toont aan dat blootstelling aan 'gunstige' microbes door contact met de menselijke, dierlijke en natuurlijke omgeving essentieel is voor de gezondheid. Dergelijke microbes stellen ons in staat om een divers microbioom op te bouwen in bijvoorbeeld onze darmen, luchtwegen en huid. Het niet in stand houden van een diverse microbiota op en in ons lichaam linken we aan een toenemend aantal ziektes, waaronder niet alleen allergieën zoals astma, eczeem, hooikoorts en voedselallergieën, maar ook auto-immuunziektes zoals multiple sclerose, diabetes type 1 en inflammatoire darmziektes. Dergelijke aandoeningen zijn in de afgelopen 50 jaar sterk toegenomen. Gebrek aan microbiële diversiteit linken we bijvoorbeeld ook aan depressie en obesitas."

Maar dat mag ons niet aanzetten tot extremen zoals het eten van aarde. Of het nastreven van overmatige netheid ten koste van elementaire hygiëne thuis.

GERICHTE HYGIËNE: TIJD VOOR VERANDERING

Volgens het International Scientific Forum on Home Hygiene is gerichte hygiëne een risicobeheerbenadering van hygiëne in huis en in ons dagelijks leven. Doel? Onze hygiënische inspanningen richten op risicoplaatsen en -momenten voor verspreiding van schadelijke microbes. We mogen hygiëne dus niet gelijkstellen aan netheid gericht op het wegnemen van vuil, waarbij we vuil zien als de voornaamste bron van schadelijke microbes.

Dat geldt vooral tijdens de COVID-19-pandemie. Denk daarom aan het advies van gezondheidsexperts om een mondmasker te dragen, regelmatig je handen te wassen, handontsmettingsmiddel te gebruiken en je mond, neus en ogen niet aan te raken. Wat betekent dat concreet voor hygiëne in huis en in ons dagelijks leven in de context van de bestrijding van COVID-19?

De voornaamste bronnen van schadelijke microbes zoals het COVID-19-virus zijn besmette mensen, of ze nu symptomen vertonen of niet. Het virus kan in de lucht worden overgedragen, maar we kunnen het risico op overdracht beperken door een mondkapje aan te doen. Even belangrijk is ervoor te zorgen dat we oppervlakken die we aanraken, zo veel mogelijk virusvrij houden. Met andere woorden: aangeraakte oppervlakken maak je schoon met huishoudelijke schoonmaakmiddelen en ontsmettingsmiddelen, bij voorkeur met disposable papieren handdoeken. Een ontsmettingsdoekje werkt op een oppervlakte van ongeveer één vierkante meter. Daarna gebruik je een nieuw exemplaar. Anders verspreid je besmetting. Andere gerichte maatregelen? Ontsmet de badkamer. En bij het hoesten, niezen en snuiten bedek je je mond en neus met een papieren zakdoekje, waarna je dat direct in de prullenbak doet en je handen wast en ontsmet. Wat ook helpt, is dat je disposable papieren handdoeken gebruikt om je handen af te drogen nadat je ze hebt gewassen. Gebruik je stoffen handdoeken, dan moeten die minstens één keer per week in de wasmachine. Dat geldt ook voor niet-wegwerpbare schoonmaakdoeken. En schoonmaaksponsjes mag je niet langer dan één maand gebruiken!

Experts raden ook aan om gezien de mogelijke aanwezigheid van schadelijke microbes op wasgoed je handen te wassen na het hanteren ervan en om een warm wasprogramma te gebruiken als dat mag volgens het wasetiket. Is warm water geen optie, dan bestaan er desinfecterende producten tegen schadelijke microbes op wasgoed.

SLOTSOM

Je mag netheid en hygiëne niet verwarren. Een schone of propere (lees: vuilvrije) omgeving is daarom nog geen

Kortom, gerichte hygiëne helpt ons om ons te beschermen tegen infectieziektes op een manier die overmatige destructie van onschuldige (en noodzakelijke) microbes beperkt tot een minimum.

hygiënische (lees: bacterievrije). Denk eraan dat er meer dan schoonmaken komt kijken bij goede huishoudelijke hygiëne en dat te schoon of proper zijn niet de oorzaak is van vatbaarheid voor ziektes. Cruciaal is dat we zorgen voor een evenwicht tussen enerzijds bescherming tegen schadelijke microbes zoals het COVID-19-virus of het griepvirus en anderzijds blootstelling aan onschuldige microbes met een gunstig effect op onze gezondheid. Gerichte hygiëne is een doeltreffende manier om dat evenwicht na te streven.

Er wordt ook sterk aangeraden om wegwerpdoekjes, tissues en papieren handdoeken te gebruiken. Vooral wanneer er een virus rondwaart.

Het volgen van die richtlijnen in combinatie met de standaardrichtlijnen voor infectieziektes, zoals het wassen en desinfecteren van de handen, het dragen van een mondmasker en social distancing, helpt om de verspreiding van het dodelijke COVID-19-virus tegen te gaan.

[1] Het microbioom is een verzamelterm voor alle microbes op en in het menselijke lichaam: bacteriën, schimmels, protozoa en virussen. Wetenschappers erkennen dat de menselijke microbiota, waaronder de microbes in onze darmen, luchtwegen en huid, even essentieel is voor de gezondheid als onze lever en nieren. Bron: 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, een publicatie van het International Scientific Forum on Home Hygiene, oktober 2018.

[2] https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367

MEER INFO OP
https://europeantissue.com/tissue-paper

VRAGEN?
NEEM CONTACT OP MET

Fanis Papakostas
Voorzitter European Tissue Symposium
fanis.papakostas2@gmail.com