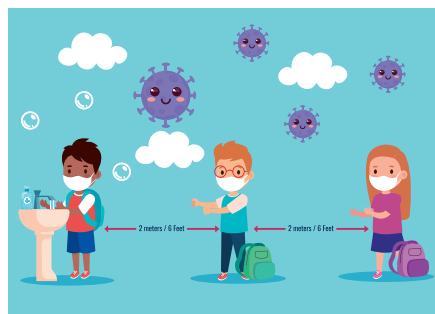


Higiena a czystość: Sedno sprawy

Dlaczego dezorientacja w społeczeństwie co do różnicy między dwiema powyższymi kwestiami mogłaby spowodować szkody, zwłaszcza w czasie pandemii COVID-19, i co powinniśmy z tym zrobić?



Nadejście najgroźniejszej pandemii, jaką widział świat w tym stuleciu, wiąże się ze wzrostem świadomości w zakresie higieny i czystości. W telewizji, w internecie oraz w źródłach drukowanych eksperci zachęcają nas do noszenia maseczek, mycia rąk, unikania dotykania oczu, nosa i ust, a także zatłoczonych miejsc.

Ale co to właściwie oznacza w kontekście kontrolowania wirusa wywołującego COVID-19?

Wszystkie te kroki bez wątpienia odgrywają istotną rolę w zahamowaniu rozprzestrzeniania się wirusa, ale należałoby rozważyć coś ponadto.

Najpierw przyjrzyjmy się znaczeniom słów „czystość” oraz „higiena” w tym kontekście.

CZYSTOŚĆ I HIGIENA: RÓŻNICA

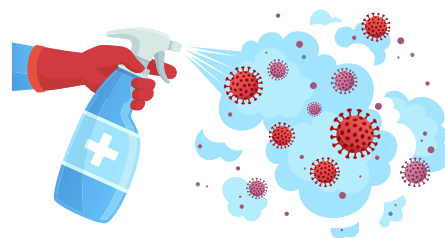
Po wpisaniu w wyszukiwarkę Google hasła: „różnica pomiędzy czystością i higieną” w języku angielskim zostanie wyświetlonych 18 mln wyników! Na szczycie listy znajduje się następujące wyjaśnienie:

„Czystość to, w wielu przypadkach, usuwanie brudu, odpadów lub niepożądanych rzeczy z powierzchni przedmiotów za pomocą detergentów i niezbędnego sprzętu. Praktyka higieny skupia się na zapobieganiu chorobom między innymi przez zachowanie czystości.”

W źródle – artykule zamieszczonym na stronie open.edu – stwierdza się dalej: „Terminu czystość nie należy stosować zamiennie z terminem higiena”. Prawda jest taka, że wiele osób jest zdezorientowanych tymi pojęciami, w tym media, które często używają ich zamiennie, według obszernych badań przeprowadzonych przez Międzynarodowe Forum Naukowe ds. Higieny Domowej [International Scientific Forum on Home Hygiene] w 2018 r., które przyjrzało się artykułom opublikowanym w latach 1989–2017.

Rok 1989 jest kluczową datą, ponieważ wtedy po raz pierwszy opublikowano tak zwaną hipotezę higieniczną. Sugerowała ona, że „wzrost zachorowań na alergię u dzieci wynikał z braku narażenia na infekcje w dzieciństwie, częściowo ze względu na zmniejszanie się liczebności rodziny – ale także z „poprawy udogodnień w gospodarstwie domowym i wyższych standardów czystości osobistej”. Od tego czasu teoria ta została obalona przez wielu ekspertów w dziedzinie zdrowia, ale nadal ma wielu zwolenników, w tym, jak się wydaje, przedstawicieli mediów i „ekspertów”, których cytują. Eksperti w dziedzinie zdrowia jako

kluczowe wymieniają raczej inne czynniki przyczyniające się do tego stanu rzeczy, takie jak coraz częstszy wybór cięcia cesarskiego zamiast naturalnego porodu, karmienie butelką zamiast piersią, mniej interakcji z rodzeństwem i mniej czasu spędzanego na świeżym powietrzu. Zauważają oni również, że zmiana diety i nadużywanie antybiotyków może negatywnie wpłynąć na naszą zdolność do utrzymania zdrowego mikrobiomu.



Inne błędne przekonanie jest takie, że brud jest odpowiedzialny za brak higieny, a jego eliminacja może zapobiec infekcji. Problemem tej teorii jest założenie, że ludzkie zdrowie zależy od wielu różnych nieszkodliwych gatunków mikroorganizmów, ludzkiego mikrobiomu. Uznając wszystkie mikroorganizmy za równe, prawdopodobnie wpłyniemy na rozprzestrzenianie się COVID-19 poprzez zniszczenie ich wszystkich, ale niesie to za sobą również potencjalne poważne skutki uboczne. Na przykład wyjałowienie zróżnicowanego biologicznie zestawu mikroorganizmów w jelitach, które są ważne dla funkcjonowania organizmu ludzkiego, może prowadzić do otyłości, cukrzycy, nietolerancji pokarmowej i nie tylko. Jednak nie oznacza to, jak sugerują niektóre artykuły w mediach, że ludzie nie powinni myć rąk lub powinni pozwalać dzieciom jeść brudne rzeczy w celu zwiększenia liczby mikroorganizmów jelitowych, które dostają się do ludzkiego



organizmu i wzmocnienia odporności. Koncepcja „zbyt czystego” nowoczesnego życia jest nieprawdziwa.

DAŻĄC DO HIGIENY

Artykuł o Perspektywach Zdrowia Publicznego, napisany przez Sally Bloomfield, prof. hon. Londyńskiej Szkoły Higieny i Medycyny Tropikalnej [London School of Hygiene & Tropical Medicine], traktuje higienę jako ochronę przed infekcjami, zauważając, że jest to istotna kwestia zdrowia publicznego, która jest podważana przez ideę, że staliśmy się „zbyt czysti” dla naszego własnego dobra, wynikającą z hipotezy higienicznej z 1989 roku. Zwraca uwagę na to, że „ekspozycja na mikroorganizmy reguluje system odpornościowy tak, aby tolerował on, a nie atakował takie rzeczy jak pyłki, które są w rzeczywistości nieszkodliwe, jeśli są pozostawione same sobie.” W dalszej części artykułu możemy przeczytać:

„Podczas gdy interakcje patogen – człowiek powodują infekcje i mogą przyczyniać się do śmierci, szybki rozwój nauki o mikrobiomie pokazuje obecnie, że ekspozycja na „korzystne” mikroorganizmy poprzez kontakt z naszym środowiskiem ludzkim, zwierzęcym i naturalnym jest niezbędna dla zdrowia. Te mikroorganizmy zapewniają nam możliwość budowania zróżnicowanego mikrobiomu w jelitach, drogach oddechowych, na skórze i w innych częściach organizmu. Niepowodzenie w utrzymaniu zróżnicowanej mikrobioty na ciele i w organizmie człowieka wiąże się z rosnącą liczbą chorób, do których należą nie tylko alergie (astma, egzema, katar sienny i alergie pokarmowe), ale także choroby autoimmunologiczne (stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1 i nieswoiste zapalenie jelit). Zachorowalność na powyższe schorzenia bardzo wzrosła, szczególnie w ciągu ostatnich

50 lat. Brak zróżnicowanego mikrobiomu można połączyć również z innymi chorobami, takimi jak depresja czy otyłość.”

Nie oznacza to jednak ani doprowadzenia do skrajności, czyli „jedzenia brudu”, ponieważ jesteśmy zbyt czysti, ani dążenia do nadmiernej czystości kosztem higieny domowej.

UKIERUNKOWANA HIGIENA: PODWAJIN POD ZMIANY

Według Międzynarodowego Forum Naukowego ds. Higieny Domowej „Ukierunkowana higiena to podejście do zarządzania ryzykiem w zakresie higieny w domu i życiu codziennym”. Celem jest skupienie naszych praktyk w zakresie higieny w miejscach i w czasie, gdy istnieje największe prawdopodobieństwo rozprzestrzeniania się szkodliwych mikroorganizmów, a nie traktowanie higieny jako „czystości mającej na celu usunięcie zanieczyszczeń”, gdzie brud jest postrzegany jako główne źródło szkodliwych mikroorganizmów.

Potwierdza się to zwłaszcza podczas pandemii COVID-19 i znajduje odzwierciedlenie w poradach dotyczących noszenia maseczek, częstego mycia rąk, stosowania środków do dezynfekcji oraz unikania dotykania oczu, nosa i ust, co ciągle powtarzają pracownicy służby zdrowia. Co to właściwie oznacza w odniesieniu do domowych i codziennych praktyk w zakresie higieny, zwłaszcza, że dotyczy to rozprzestrzeniania się COVID-19?

Główne źródła szkodliwych mikroorganizmów, takich jak wirus wywołujący COVID-19, pochodzą od osób zakażonych, zarówno tych, u których występują objawy, jak i tych, u których one nie występują. Podczas gdy wirus może być przenoszony drogą powietrzną, a jego rozprzestrzenianie można ograniczyć przez noszenie maseczek, równie ważne jest zapewnienie, aby powierzchnie kontaktowe były jak najbardziej wolne od wirusa. Oznacza to czyszczenie powierzchni kontaktowych za pomocą domowych środków czyszczących lub środków do dezynfekcji, najlepiej jednorazowych ściereczek lub ręczników papierowych. Chusteczka dezynfekcyjna jest skuteczna na powierzchni około metra kwadratowego, następnie należy użyć nowej chusteczki. Jeśli się tego nie robi, zanieczyszczenie zostanie po prostu przeniesione w inne miejsca. Inne ukierunkowane

działania to utrzymywanie łazienki w czystości, a po kąpieli, kichaniu i wydychaniu nosa, zakrywając nos i usta chusteczką, natychmiastowe wyrzucenie chusteczki oraz mycie lub dezynfekcja rąk. Skuteczne może być również użycie jednorazowych ręczników do suszenia rąk po umyciu. W przypadku używania ręczników materiałowych należy je prać co najmniej raz w tygodniu. Dotyczy to również wszelkich ściereczek czyszczących wielokrotnego użytku. Gąbki do zmywania należy używać nie dłużej niż miesiąc!

W kwestii prania eksperci zalecają również mycie rąk po dotykaniu brudnych tkanin, ponieważ mogą na nich występować szkodliwe mikroorganizmy, a także używanie



Reasumując, ukierunkowana higiena pomaga nam chronić się przed chorobami zakaźnymi przez minimalizowanie nadmiernego niszczenia przyjaznych (i niezbędnych) mikroorganizmów.



gorącej wody, gdy nie jest ona szkodliwa dla pranych materiałów. Na rynku dostępne są również środki do dezynfekcji prania, które mogą pomóc w zniszczeniu szkodliwych mikroorganizmów, nawet w przypadku braku gorącej wody.

KLUCZOWE WNIOSKI

Jest znacząca różnica pomiędzy czystością a higieną i nie należy mylić tych pojęć. Należy pamiętać, że czyszczenie jest tylko jednym z elementów prawidłowej higieny gospodarstwa domowego, a bycie „zbyt czystym” nie powoduje podatności na choroby. Kluczem jest zbilansowana ochrona przed szkodliwymi mikroorganizmami, takimi jak wirus wywołujący COVID-19 – lub wirus grypy, ponieważ wkraczamy w sezon grypowy – przy jednoczesnym zachowaniu ekspozycji na przyjazne mikroorganizmy niezbędne do podtrzymania zdrowego życia człowieka. Ukierunkowana higiena jest skutecznym sposobem podjęcia tego wyzwania.

Zalecane jest również stosowanie ścierek jednorazowych, chusteczek higienicznych i ręczników papierowych, szczególnie w przypadku dużego obciążenia wirusami.

Przestrzeganie niniejszych wytycznych w połączeniu ze standardowymi wytycznymi dotyczącymi chorób zakaźnych w zakresie mycia rąk, noszenia maseczki oraz zachowania społecznego dystansu pomoże w spowolnieniu rozprzestrzeniania się tego śmiertelnego wirusa.

¹ Mikrobiom to materiał genetyczny złożony ze wszystkich mikroorganizmów – bakterii, grzybów, pierwotniaków i wirusów, które żyją na ciele i w organizmie człowieka. Naukowcy uznają, że mikrobiota człowieka (mikroorganizmy znajdujące się w naszych jelitach, drogach oddechowych, na skórze itp.) stanowią tak samo ważny dla zdrowia organ jak nasza wątroba i nerki. Źródło: Zapobieganie chorobom zakaźnym i zwalczanie oporności na antybiotyki jest obowiązkiem każdego: wezwanie do opracowania zintegrowanej strategii zmiany zachowań higienicznych w domu i w życiu codziennym, opublikowane przez Międzynarodowe Forum Naukowe ds. Higieny Domowej, październik 2018 r.

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



WIĘCEJ INFORMACJI

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

**PYTANIA?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

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