

TEMA-ARTIKEL

Håndvask eller sprit?

af Henrik Friis, overlæge

I disse tider, hvor influenza H1N1 lægger mange i sengen med feber, lyder rådene, at du skal vaske hænder tit, og at du skal nyse i ærmet.

Hvorfor nu det?

Når du nyser, står der en byge af bittesmå dråber ud af næsen, som spredes med stor kraft. I hver af de små dråber er der smitstof, fx influenzavirus. Nogle af dråberne er så små, at de kan holde sig flyvende i et stykke tid og dermed smitte personer, der står på nogen afstand af den, der nyser.

Hvad har håndhygiejne og influenza med hinanden at gøre?

Hvis du nyser eller hoster i hånden, som mange af os har lært af vores forældre, vil hænderne blive våde af de mange små dråber. Det betyder, at smitstoffet (virus, hvis det er influenza) befinder sig i stort antal i håndfladen. Efter et stykke tid er hånden tør igen, fordi vi har varme hænder, og væsken fordampes hurtigt. Smitstoffet er dog ikke "hoppet af", og det betyder, at du giver mange virusser videre, når du giver en anden et håndtryk. Når den, du har trykket i hånden, så gnider sig i øjnene, sutter på fingeren eller piler næse, føres smitstof lige op på de slimhinder, der er indgangsporten for sygdommen. Fra det er sket, går der oftest kun et par dage, før den pågældende lægger sig syg.

Det betyder, at selv om det er en sygdom, der let spreder sig ved host og nys, gennem dråber der flyver rundt, så er hænderne også meget vigtige i spredningen af infektionen.

Når anbefalingen er, at du skal nyse i ærmet, er det for at undgå, at smitstof kommer på vores hænder og derfra videre til andre gennem et håndtryk.

Hvad har vi normalt på hænderne?

Der er mikroorganismer overalt på os - men flest i tarmen, hvor der er 1.000 milliarder bakterier i et gram afføring. Når vi har været på toilettet, er det derfor let at forstå, at vi får store mængder tarmbakterier på hænderne, når antallet i afføringen er så stort.

På huden er der store mængder af meget fredelige bakterier. Alle disse bakterier lever vi fint med, så længe de bliver, hvor de er.

De bakterier, vi normalt har på hænderne, har alle andre også, og der sker dermed ikke noget ved at bytte rundt på dem ved håndtryk. Hvis vi derimod har en sygdomsfremkaldende bakterie eller virus på



Henrik Friis

Overlæge i Klinisk Mikrobiologisk Afdeling, Slagelse Sygehus, og ansvarshavende redaktør på medicinhaandbogen.dk.

Gode råd ved håndvask:

- Brug sæbe, og sæben skal være tør.
- Fjern fingerringe og armbåndsure.
- Tør hænderne i et tørt og rent håndklæde.

Gode råd ved håndsprit:

- Brug et par milliliter ad gangen.
- Fordel spritten på håndflade, håndryg og fingre.
- Gnub, indtil huden er tør.

Artiklen er udgivet af Dansk Lægemediel Information.

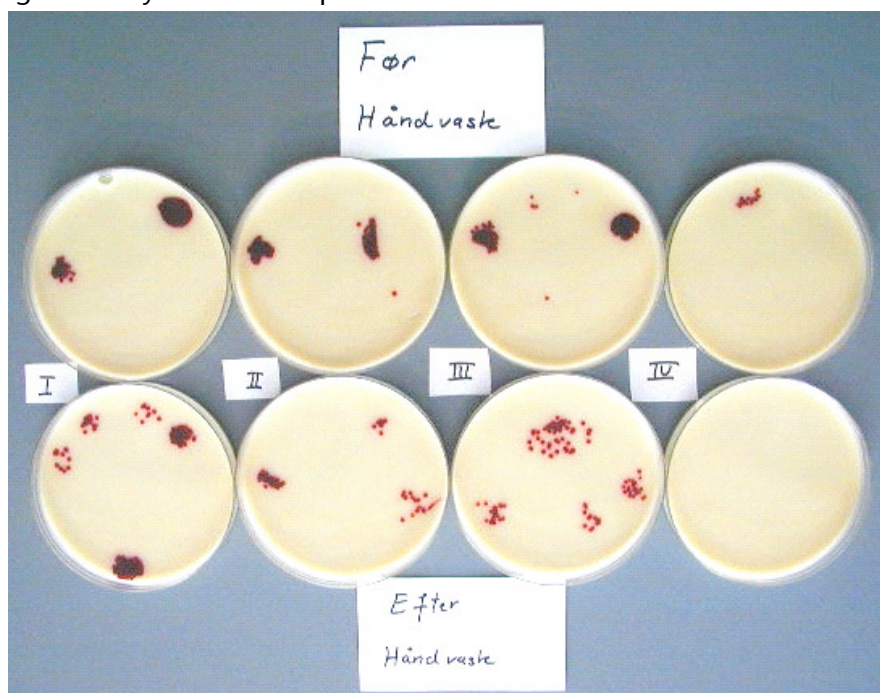
Kontakt:
info@medicinhaandbogen.dk

hænderne, er håndtrykket med til at sprede smitten.

Håndvask gør, at det, du har fået på hænderne, fx jord, snavs, spyt fra et nys eller host, fjernes, men håndvask fjerner ikke bakterierne fra hænderne. De bakterier eller virus, vi har fået påført, vil være til stede i mindre mængde, men de vil ikke være væk.

Giver du bakterier og virus videre?

I et lille forsøg påførte vi en person (nr. I på billedet) nogle rødlige bakterier på fingrene. Person nr. I gav hånd til nr. II, som igen gav hånd til nr. III, der så gav hånd til nr. IV. Alle fire personer blev så bedt om at sætte fingeraftryk på nogle agarplader, der normalt bruges til at dyrke bakterier på.



På billedet ser man, at de røde bakterier er gået fra person nr. I helt ned til nr. IV.

Hjælper håndvask?

Vi bad derefter alle fire om at vaske hænder med flydende sæbe, tørre fingrene i helt nye rene håndklæder og derefter sætte deres fingeraftryk på nye agarplader.

På 2. række af agarplader på billedet ses det, at der stadig er store mængder bakterier på fingrene hos person nr. I, II og III - det er kun nr. IV, hvor vi ikke længere kan se de røde bakterier. Antallet af bakterier på fingrene på nummer I, II og III er dog meget mindre end før håndvask.

Håndvask fjerner dermed snavs og nedsætter mængden af påførte mikroorganismer, men det fjerner ikke virus og bakterier helt.

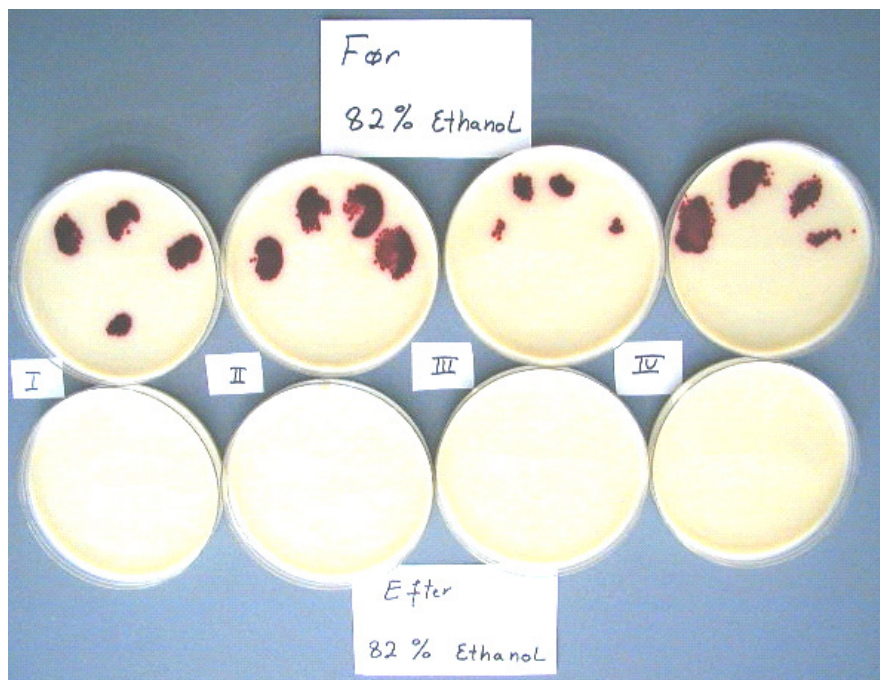
Hjælper sprit?

Hvis vi gentager forsøget, ser vi på den første række agarplader (se næste side), at det igen er lykkedes at sprede de røde bakterier fra person nr. I til nr. IV bare ved at give hinanden hånden.

Nu bad vi alle fire personer om at bruge håndsprit. Når spritten var fordelt på hånden, skulle alle fire blive ved med at gnide hænderne, indtil de var helt tørre. Herefter skulle de sætte et nyt fingeraftryk

på agarpladerne. Som det ses af den nederste række, er de røde bakterier nu helt væk.

Håndspritten kunne dermed helt fjerne bakterierne i forsøget, og det samme gælder for virusser.



Hvordan skal du vaske hænder korrekt?

Det bedste er at anvende flydende sæbe. Du kan også bruge fast sæbe, men det er vigtigt, at sæben er tør, når du bruger den. Hvis du bruger et stykke sæbe, er det derfor en god idé at bruge et magnet ophæng, så sæben tørrer mellem brug.

Ved et stykke sæbe i en sæbeskål, der ligger og svømmer i vand, vil der i vandet og på sæbens overflade kunne findes store mængder virus og bakterier. Det betyder, at den næste, der bruger den våde sæbe, vil kunne blive smittet.

Hvis du skal vaske hænderne bedst muligt, skal du, ud over at bruge flydende sæbe eller et tørt stykke sæbe, også fjerne ringe og helst også armbåndsuret, før håndvasken får størst effekt. Under fingerringe og armbåndsuret gemmer der sig store mængder bakterier og virus.

Når du så vasker hænder, skal du sikre dig, at både håndflade og håndryg, alle fingre og mellemrummet mellem fingrene bliver vasket. Når hænderne tørres, skal du bruge et tørt og rent håndklæde. I håndklædet afsætter du jo en del af de bakterier og virus, du har på hænderne.

Hvordan skal du bruge håndsprit korrekt?

I flere supermarkeder, på apoteket og andre steder kan du købe sprit til hånddesinfektion. Desinfektion er navnet for en proces, der nedsetter mængden af bakterier og virus meget. Det er kun sterilisation, der er mere effektivt; her fjerner du helt virus og bakterier.

Håndsprit indeholder udover sprit også noget, som sikrer, at huden ikke tørrer ud. Lige som ved håndvask skal du tage ringe og armbåndsuret af for at sikre den bedst mulige desinfektion af dine hænder.

Du hælder et par milliliter ud i hånden og gnutter derefter hænderne mod hinanden så spritten fordeler det i håndflader, på håndryggen, mellem fingrene og på fingrene. Du skal gnutte og gnide, indtil huden er helt tør.

Fup eller fakta?

Det er farligt at bruge sprit på hænderne.

FUP! Det er mere skånsomt for huden at bruge håndsprit end håndvask. Håndvasken fjerner en del fedtstof fra huden og tørrer dermed huden ud. Håndspritten er tilføjet eksempelvis glycerol, som sørger for, at huden bliver fedtet igen.

Du kan blive taget for spritkørsel efter brug af håndsprit.

FUP! Spritdampene er ufarlige at indånde, og man kan ikke måle spritten i blodet, efter du har brugt håndsprit. Du kan derfor uden problemer køre bil efter håndsprit.

Det skal dog understreges, at håndsprit er farligt at drikke, da spritprocenten er meget høj, og at det er farligt at bruge, hvis der er åben ild fx tændte stearinlys i nærheden. Spritten er meget brændbar pga. den høje spritprocent og dampene, som kommer, når spritten bruges, kan også brænde.

Du skal derfor opbevare spritten fornuftigt, dvs. uden for børns rækkevidde og væk fra åben ild.

Håndvask nedsætter mængden af virus og bakterier, men fjerner dem ikke.

Håndsprit kan fjerne både bakterier og virus.

Sprit virker på alle virusser og bakterier.

FUP! Sprit virker ikke på alle virusser og bakterier, men det virker på de fleste. Det virus, der giver den såkaldte "Roskilde-syge", som er en sygdom, der giver diarré og opkastning, eller den bakterie, der var omtalt i foråret, Clostridium difficile, dør ikke af håndsprit. Hvis du fejler en af disse sygdomme, er det meget vigtigt, at du vasker hænder grundigt og bruger håndsprit.

Vi kan mindske sygdom ved brug af håndvask og håndsprit.

FAKTA! Hvis vi alle brugte håndsprit eller håndvask meget mere konsekvent, ville spredning af forkølelse og influenza ikke finde sted nær så let, som det sker i dag. Sygefraværet hos voksne og især hos børnene, der er mest modtagelige, ville falde meget.

Under den aktuelle influenza H1N1-epidemi kan det kraftigt anbefales at vaske hænder og bruge håndsprit tit.