



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
مرکز پزشکی قائم (عج)
کمیته کنترل عفونت های بیمارستانی

راهنمای شستشوی دستها

باید توجه داشت که شستن دست ها به تنهایی مهمترین راه پیشگیری از عفونت های بیمارستانی به شمار می آید. شستن دست ها توسط صابون های معمولی یا انواع ضد میکروبی صورت توصیه می گردد. شستن دست با صابون های معمولی و آبکشی باعث می شود تا میکروارگانیسم ها بروش مکانیکی از روی پوست زدوده شوند و شستن دست با محصولات ضد میکروبی علاوه بر زدودن مکانیکی میکروبها باعث کشته شدن میکروارگانیسم ها یا مهار رشد آن ها نیز می گردد.

پوست دست کارکنان پزشکی دارای میکروارگانیسم های مقیم و انواع موقت است. اکثر میکروب های مقیم پوست در لایه های سطحی قرار دارند ولی حدود ۱۰ تا ۲۰٪ آن ها در لایه های عمقی اپیدرم قرار دارند که بدنال شستشوی دست ها با صابون های معمولی پاک نمی شوند ولی معمولاً بوسیله مواد ضد میکروبی، کشته شده یا رشدشان مهار می گردد. شستن دست ها با صابون معمولی باعث زدودن میکروب های موقتی پوست خواهد شد.

مواردی که باید دستها شسته شوند عبارتند از

۱. در فواصل تماس با بیماران و قبل از تهیه داروهای بیماران
۲. قبل از مراقبت از بیماران آسیب پذیر مانند نوزادان و افراد دچار سرکوب شدید سیستم ایمنی
۳. قبل از انجام اقدامات تهاجمی
۴. بعد از دست زدن به اشیایی که احتمال آلودگی آن ها با میکروب های بیمارزا وجود دارد و یا پس از مراقبت از بیمارانی که احتمال دارد با میکروب هایی که از لحاظ اپیدمیولوژی اهمیت خاصی دارند کلونیزه شده باشند مانند باکتری های مقاوم به چند نوع آنتی بیوتیک
۵. قبل و بعد از تماس با زخم
۶. پس از در آوردن دستکش ها از دست

روش های دست شستن

I - شستن دست ها به روش معمول یا روتین

شامل کف آلود کردن دست ها با صابون معمولی (مایع، جامد) و مالیدن محکم تمام سطوح دست ها به یکدیگر و آبکشی آن ها با آب است. این مراحل باید حداقل ۱۰ تا ۱۵ ثانیه طول بکشد. سپس دست ها باید با دستمال (حوله) کاغذی خشک گردند.

II - شستن دست ها به کمک مواد ضد عفونی کننده

برای ضد عفونی نمودن دست ها می توان از محلول پویدون ایودین (بتادین) ویا صابونهای حاوی کلرهگزیدین ۲٪ یا ۴٪ استفاده کرد. حداقل زمان مناسب برای این گونه شستن دستها ۶۰ ثانیه است. اگر دستها قبل از اقدام به روشهای تهاجمی مانند جراحی شسته می شوند مراحل شستشو حداقل بایستی ۲ تا ۳ دقیقه انجام شود.

اندیکاسیون های ضد عفونی کردن دست ها با مواد

ضد میکروبی عبارتند از :

- قبل از انجام اعمال جراحی یا اقدامات تهاجمی مشابه
- حین مراقبت از بیمارانی که ایزوله شده اند یا رعایت بعضی احتیاطها برای آن ها ضروری است.
- قبل از ورود به بخش مراقبت ویژه نوزادان (NICU) یا شیرخوارگاه (Nursery)

III - مالش دستها با مواد ضد عفونی کننده مانند الکل یا ژل های

ضد باکتریایی بدون آبکشی با آب

در مواقع خاصی که امکان شستشوی سریع با آب وجود ندارد می توان با مالش دستها توسط موادی مانند الکل و یا ژلهای ضد عفونی کننده باکتری های بیمار را از سطح پوست حذف نمود.

نباید از یاد برد که با شستن دست ها می توان ۵۰٪ عفونت های

بیمارستانی را کاهش داد.