

投稿類別：健康與護理

篇名：

手部衛生的相關探討

作者：

卜詩婷。私立啟英高中。餐管二甲

廖蕎潔。私立啟英高中。餐管二甲

簡兆訢。私立啟英高中。餐管二甲

指導老師：

黃秀香老師

壹●前言

目前許多的研究調查結果，均強調洗手是預防院內感染最簡單、最經濟而且也是最有效的方法，同時透過加強洗手確實可以有效除去手上附著的致病性微生物並降低院內感染的罹患率和死亡率，美國疾病管制中心於 1985 年發佈的感染管制指引中，就將洗手歸屬於第一類強力建議層次的管制措施，此類指引即意謂著已經過很好的臨床實証證明確能減少院內感染的發生。再者，美國感染管制及流行病學專業人員協會於 1995 年再次修訂洗手方面的指引，對於洗手及皮膚消毒劑均有更明確的規範與建議，由此可見，手部衛生中的洗手在感染管制扮演重要的角色。

一、研究動機

每年 3~11 月天氣漸漸轉熱時，這個時段也正是病菌孳生的開端，醫院內求診人數也逐漸提高提升，而導致此現象的元兇就是大部分的人們並沒有常洗手的習慣，接觸到細菌或污物後未洗手又以手取食，細菌因而進入體內，導致病菌在體內蔓延，這些事件都跟手部衛生拖不了關係。

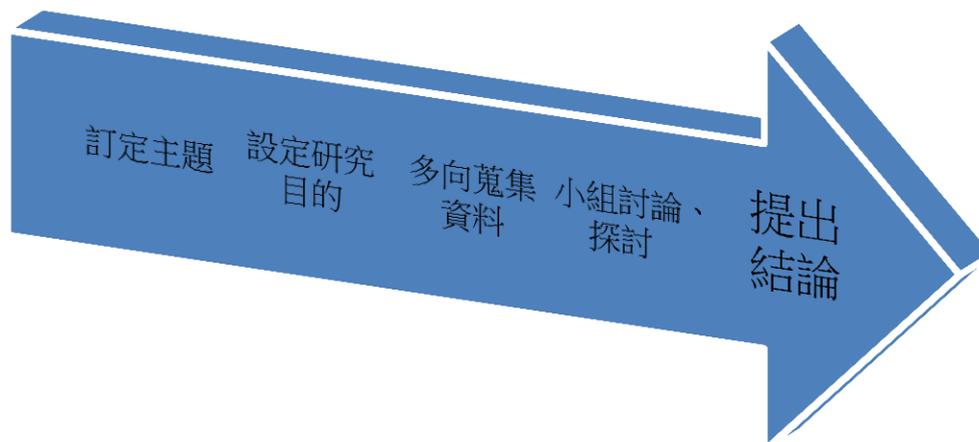
在我們餐飲業這方面，手部衛生也是相當重要的一環，前一陣子對台灣造型很大影響的諾羅病毒會因為準備或處理食品的人感染諾羅病毒，人如廁後或者帶源者口沫附著在手部並未清潔手部者，就直接接觸食物再經由飲食將病毒傳播出去，所以才會有群體腹瀉的案例出現，而任何年齡層都可能感染諾羅病毒，預防方法就是如廁後、進食或準備食物前務必勤洗手，勤洗手便是最好的預防之道。

二、研究目的

希望藉由此小論文研究，進而了解手部衛生之重要以及可帶來的益處，並探討不注重手部衛生所帶來的危害，並設法落實勤洗手的觀念。

三、研究方法

本文除了依據基本的衛生常識之外，也會以多向閱讀專業的醫學網站以及書刊、數據去做深入研究，並加以驗證。



貳●正文

一、洗手的重要性

主要是清除手上的細菌，有些細菌會帶來身體出問題等問題，洗手是為了減少腸病毒傳播，是預防細菌及病毒傳播最簡單且重要的方法，加強手部衛生習慣除了能幫助控制細菌感染的流行，亦可以降低在社區及學校發生交叉感染的風險。

二、說明手部上的細菌

(一)固有性微生物-大部分固有性細菌無害，很少造成感染，但對低抵抗力宿主或免疫系統嚴重破壞時，則能致病。

(二)暫時性微生物細菌-90%以上細菌可由一般性洗手方式清除，也容易被各種洗手消毒劑殺死。

三、洗手的種類

(一)一般性洗手

使用肥皂或洗手乳及清水搓揉，洗手的時間達到 40-60 秒，即可清除大部份的暫時性細菌。

1. 正確濕洗手步驟：濕、搓、沖、捧、擦，大約需要 40-60 秒。



(圖一資料來源：正確洗手步驟。2015 年 09 月 15 日，取自 http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/NICC/handwash/homepage/knowledge_wash.asp。)

使用時機：吃飯之前、吃完後之後、挖鼻孔、打噴嚏及擦鼻水後、手上有明顯髒污時等等。

(二) 乾洗手

通常乾洗手是使用醫療機構提供的 75%酒精或市售乾洗手液搓揉，洗手時間 20-30 秒，是在醫療機構較適合的洗手方式，可殺死各種常見細菌、黴菌及病毒，但不適合用來清除髒污。

1. 正確乾洗手步驟：按壓、搓手，大約 20-30 秒。



(圖二資料來源：正確洗手步驟。2015 年 09 月 15 日，取自 http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/NICC/handwash/homepage/knowledge_wash.asp。)

使用時機：接觸低抵抗力較低的病人前或者是接觸病人後等等。

四、手部衛生產品選擇

手部衛生的目的在除去手上的污垢，淨化或預防雙手污染及皮膚的感染，並可減少人和人之間的交互感染及避免致病菌的傳播，且儘可能除去存在皮膚上的微生物，其最終目的是在保護病人，也保護醫療照護者。使用酒精性乾洗手液進行手部衛生，在清潔效果、使用時機、花費時間、對皮膚的影響、安全性考量及洗手遵從性等方面，均比使用肥皂或液態皂進行濕洗手的效果為佳，因此 WHO 推動的手部衛生運動，強調醫護人員在手部無明顯髒污時，優先使用酒精性乾洗手液清潔手部；為避免酒精性乾洗手液之產品酒精濃度不足，可能影響醫護人員執行手部衛生之成效，但酒精濃度大於 80%，則可能因水分不足而影響蛋白質變性（denature）效果，因此建議醫療機構於購買酒精性乾洗手液時，可依「酒精性乾洗手液產品之建議」選擇酒精成分符合之乾洗手液產品

參●結論

手部衛生對我們來說是一個很重要地存在的東西，但是人們通常疏忽了這方面的概念，所以人們常常有因手部不乾淨而得到腸病毒等等的疾病。

在餐飲業方面，手部衛生也是相當重要的一環，前一陣子對台灣造型很大影響的諾羅病毒會因為準備或處理食品的人感染諾羅病毒，而此人如廁後或者帶源者口沫附著在手部並未清潔手部者，就直接接觸食物再經由飲食將病毒傳播出去，所以才會有群體腹瀉的案例出現，而任何年齡層都可能感染諾羅病毒，預防方法就是如廁後、進食或準備食物前務必勤洗手，勤洗手便是最好的預防之道。

在二零零八年美國曾在大陸地區，以不洗手及洗手做對照組實驗，感染的比例相差七倍之多，可見手部清潔的真的十分重要，要讓人們落實勤洗手的觀念，這也是在醫療保健方面的一大重要課題，倘若真能如此，想必每逢暑期間診人數將大幅減少，也可讓人民的身體更加健康。

洗手是提高個人衛生，預防傳染病最簡單及最有效的方法，在腸病毒流行期間，更是可見洗手的重要性，醫院中一些院內感染控制都還是從洗手做起，洗手是預防桿菌性痢疾、寒傷、腸病毒等傳染病最重要的步驟，微生物可在手上存活 30 分鐘到數個小時，它們能藉由手的接觸傳染給其他人，回到家中先洗手可以防止把手部微生物帶回家裡，居家生活的洗手則避免病從口入，每天我們都會洗手有人洗得很仔細，也有人是用水中一下而已，故要如何正確洗手，而且又洗得乾淨是我此次想要傳達大家的知識，希望能讓民眾重視洗手，現在的服務業與其他等等行業，正確的洗手觀念是不可或缺的。

肆●引註資料

- 甘薇 (2011)。我要洗手。台北市：漢湘文化出版。
- 簡麗蓉 (2011)。手部衛生五時機推廣。感控雜誌
- 吳更偉；郝東方 (2004)。觀手識人。立得出版社。
取自：<http://www.books.com.tw/products/0010249688>
- 林金絲 (2001)。護理人員對洗手相關知識、行為與態度之探討。
取自：http://www.nics.org.tw/old_nics/magazine/11/05/11-5-4.htm
- 洪儀珍 (2011)。探討手部衛生時機。取自：<https://www.cdc.gov.tw/info.aspx?treeid=075874DC882A5BFD&nowtreeid=58E>
- 田貴蓮 (2010)。影響醫療人員手部衛生意願。
取自：www.cdc.gov.tw/info.aspx?treeid=075874DC882A5BFD&nowtreeid=58E...
- 蘇上豪 (2010)。洗手的重要。取自：<http://www.pojenhmc.com.tw/healthFiles/8ca4864eceabfd5e2db663f7337f3d4a8b230c41/9%E6%9C%88%E8%99%9f%E5%8D%9A%E4%BB%81-1.pdf>