

Håndvask redder dig fra influenza

1. november 2013 kl. 12:55 [0 kommentarer](#)

CLASSIC: Influenzaen er over os. Læs her, hvilke forholdsregler du skal tage for at undgå den.

Emner: [Forebyggelse](#), [Influenza](#), [Sundhed](#), [Sygdomme](#)
[SendPDFPrint](#)

Af: [Andreas R. Graven](#), forskning.no



Der bliver snøftet, hostet og nyst i løbet af vinteren. Men husk at vaske hænder, hvis du vil undgå at smitten spreder sig. (Foto: Matka Wariatka)

Influenza-sæsonen er på vej. I den anledning genpublicerer Videnskab.dk en serie artikler om videnskaben bag influenza. Følg med hver fredag eftermiddag i oktober og november. *Denne artikel blev bragt første gang 15. januar 2009.*

Det kan betale sig at tænke lidt ekstra på håndhygiejnen, nu hvor en influenzaepidemi er under opsejling.

God håndhygiejne er nemlig et af de generelle smitteforebyggende råd. En grundig udført håndvask fjerner de fleste af mikroberne på vore hænder, så vi har bedre chancer for at undgå både forkølelse, influenza og diaré. Det bidrager desuden til at hindre sygdomsspredning.

I dag findes vacciner mod influenza, som især anbefales for folk i risikogrupperne, blandt andet ældre, kronisk syge og folk med nedsat immunforsvar. For de folk kan en kraftig influenza i værste fald medføre døden.

For andre er influenzaen kun en ubehagelig oplevelse under dynen en uges tid.

Husk papirlømløstørklæder

I kampen mod farlige mikrober rettes meget fokus i dag mod udvikling af ny medicin og vaccine. Derfor er det måske let at glemme, at nogle enkle, ikke-farmaceutiske tiltag også kan være vigtige for sundheden.

»I det daglige er håndvask nok det mest effektive tiltag mod bakterier og virus for det enkelte menneske. Hvad angår influenza, så smitter den også gennem luften via hosten og nysen. Men størstedelen af smitten overføres alligevel via hænderne,« siger rådgiver Petter Elstrøm fra 'Divisjon for smittevern' på det norske Folkehelseinstitut og fortsætter:

»Ved at vaske hænder grundigt med varmt vand og sæbe er det muligt at hindre, at både du selv og andre bliver smittet.«

Hvis du først har pådraget dig influenza, råder Folkehelseinstituttet dig til at bruge engangspapirlømløstørklæder når du hoster eller nys, samt at du vasker hænder bagefter.

Har du ikke papirlommetørklæder, så gør det til en vane at hoste eller nyse i albueledet. Så undgår du at få en masse virus på hænderne, som let spredes til andre ved for eksempel håndtryk eller via dørhåndtag.

Gå ikke løs på dørhåndtag

Der findes selvsagt grænser for, hvor effektiv håndvask kan være i influenzasammenhæng. Håndvask giver ingen garanti mod smitte. Heller ikke hvis man har fået en influenzavaccine, som giver 70-90 procents beskyttelse hos raske personer under 65 år.

»Man skal ikke blive hysterisk og overdrive afvaskningen ved for eksempel at gå løs på dørhåndtag, mobiltelefoner og tastaturer. Vask hænderne grundigt efter toiletbesøg, og før du laver eller spiser mad. Det handler ganske enkelt om at vaske sig ofte,« siger Petter Elstrøm.



Ignaz Philipp Semmelweis (1818-1865) er blevet kendt som 'håndvaskens fader'.

Men gør vi det - og på den rigtige måde? Tilbage i 2007 viste en amerikansk undersøgelse, at én ud af tre mænd dropper håndvasken efter toiletbesøg på offentlige toiletter. Ikke nogen lækker tanke. Når så mange ikke vasker hænder i en oplagt situation, hvor mange undlader da at gøre det, før de skal lave mad, eller efter de nyser eller hoster?

»Vi er helt klart ikke gode nok til at vaske hænder, det tror jeg vi trygt kan gå ud fra. Den amerikanske undersøgelse viste jo, at folk ikke er tilstrækkeligt villige til at vaske hænder, selv når man helt klart burde gøre det,« siger Petter Elstrøm.

Han mener, at en del af bevidstheden om de daglige rutiner til at beskytte sig imod infektioner og smitsomme sygdomme forsvandt med antibiotikaens indtog i 1950'erne og 60'erne.

»Men i de senere år har der været megen fokus på farlige mikrober og resistensproblematik. Jeg tror, at bevidstheden om de her ting er ved at stige lidt igen. At det er vigtigt at vaske hænder grundigt er for så vidt en gammel nyhed, men det er ligeså vigtigt i dag,« siger Petter Elstrøm.

Håndhygiejne fjerner diarré og omgangssyge

I fattige dele af verden er dårlig håndhygiejne en langt større trussel for folkesundheden end her. For eksempel ved vi, at mere end to millioner børn hvert år dør af diarré i udviklingslandene. Netop god håndhygiejne er vigtig, hvis man har diarré eller omgangssyge. Og de sygdomme kan også i vores del af verden være meget alvorlige for små børn, selv om vi ikke har mangel på rent vand.

»Generelt kan man sige, at det er vigtigt med god håndhygiejne, og har nogen i hjemmet diarré og opkast, skal man være yderst opmærksom,« siger Petter Elstrøm og fortsætter:

»I løbet af en vinter vil vi erfaringsmæssigt opleve mange udbrud af norovirus, som er en typisk omgangssyge. Nogen vil også få diarré af andre virus, for eksempel rotavirus, som kan give alvorlige infektioner hos små børn.«

Håndvask har ikke altid været normalt

I dag er det helt naturligt, at god håndhygiejne er vigtig for folkesundheden. Men sådan har det ikke altid været.

Det er kun lidt over 160 år siden, at en ungarsk læge viste, at håndvask kan hindre eller begrænse at sygdomme spredes. Det var Ignaz Philipp Semmelweis, også kaldet 'håndvaskens fader', som i 1847 kom på sporet af, hvorfor så mange kvinder døde af barsel feber på den fødselsklinik, han arbejdede ved i Wien.

Semmelweis bemærkede, at på en afdeling gik lægestuderende direkte fra obduktioner til en af fødeafdelingerne på klinikken for at undersøge gravide. På en anden afdeling derimod, hvor kun jordemødrene holdt til, døde langt færre.

For at gøre en lang historie kort, pegede Semmelweis på lægernes hænder som synderen, altså at bakterier fra ligene inficerede kvinderne. (Jordemødrene deltog jo ikke i obduktioner.) Semmelweis gav besked om, at alle skulle vaske hænder med en opløsning af klor og kalk før gynækologiske undersøgelser. Da faldt dødeligheden kraftigt. Du kan læse mere om [den ungarske læge på wikipedia](#).

Skolen skal lære børn at vaske hænder



Børnehavebørn bør vaske hænder i lunkent rindende vand og med sæbe.

Håndvask er vigtigt hele året, ikke kun i perioder med influenzaudbrud. Når det kan være vanskeligt at få voksne mennesker til vaske hænder i situationer hvor de bør gøre det, hvordan kan man så få små krabater i skolealderen til at fatte ideen med god håndhygiejne?

Svaret på det behøver - ifølge en anden amerikansk undersøgelse - ikke at være så kompliceret. Den viser, at børn med en lille indsats kan blive oplært til at gøre håndvask til en god vane. Det resultat, som blev præsenteret på det årlige møde i American Public Health Association i Washington DC i 2007, viste, at et både enkelt og ret billigt tiltag kan give store ændringer i hygiejnen.

Undersøgelsen blev gennemført med 492 elever fra 1. til 6. klasse. Den fandt frem til, at det mest effektive var at lade en lærer fortælle og vise hvordan hænderne skal vaskes, og desuden have en visuel demonstration af hvor effektiv god håndhygiejne er. Tiltaget førte til, at flere begyndte at vaske deres hænder oftere, og at de blev ved med at gøre det.

»Når influenzasæsonen er lige om hjørnet, er det et godt tidspunkt at tale om, hvordan skolerne kan opmuntre elever til at gøre håndvask til en vanesag,« mener forsker Michelle Snow, som ledede undersøgelsen.

»Vores forskning viser, at for en næsten ubetydelig pris, og med blot en lille indsats, kan vi påvirke til en positiv adfærd blandt vores børn. Ikke blot mens de går i skole, men for resten af livet,« påpeger Snow.

Sprit tager sygdommen

At håndvask har stor betydning for graden af smittespredning understreges af den måde, hvorpå sundhedsvæsnerne forholder sig til problemet. De mener, ifølge Folkehelseinstituttet, at håndhygiejne er det vigtigste enkelttiltag hvis vi skal hindre smitte og forebygge infektioner.

Eftersom sundhedspersonale til stadighed kommer i kontakt med sygdomsfremkaldende mikrober - og samtidigt har nær kontakt med patienter med forøget modtagelighed for infektionssygdomme - må de være ekstra nøjeregnende med håndhygiejnen. Derfor vasker de sig ikke længere med almindelig sæbe, men bruger såkaldt spritbaseret hånddesinfektion, som blandt andet findes på sygehusene.

Baggrunden for at hånddesinfektion blev indført i Norge er, at den giver en bedre og hurtigere effekt, og at den er let at anvende.

Sprit ikke børnehavebørnene af

Så hvorfor kan alle ikke lige så godt bruge hånddesinfektionsmidler? Hvorfor kan for eksempel børnehavebørn ikke bruge dem, når de skal vaske deres små snavsede fingre?

I artiklen 'Håndhygiejne i børnehaven' fra 1. marts 2007, skriver Folkehelseinstituttet at »spritbaseret hånddesinfektion anbefales først og fremmest til sundhedspersonale og patienter, som skal gennemføre håndhygiejne, når hænderne ser rene ud«.

Instituttet anbefaler ikke hånddesinfektion med sprit til børnehavebørn, fordi man indtil videre ikke har nok viden, om mulige skadevirkninger og forkert brug af spritten. Anbefalingen for børn i børnehave er derimod, at de vasker hænder i lunkent, rindende vand og med sæbe, før de spiser eller laver mad og efter toiletbesøg.



Måden vi gør rent på sygehuse er et vigtigt våben i kampen mod MRSA, mener forskere. »Vi anbefaler heller ikke at folk i almindelighed bruger desinfektion. For der er egentlig ingen grund til det. Man bør generelt være forsigtig med desinfektionsmidler i hjemmet. Vi bruger allerede for mange af dem. Specielt er der enkelte antibakterielle produkter, som kan bidrage til at forværre resistensproblematikken. Vi må heller ikke overdrive frygten for smitsomme sygdomme, det vil faktisk bare gøre situationen værre,« siger Petter Elstrøm

Instituttet mener, at det vigtigste i børnehaven er at tilrettelægge forholdene, så børnene kan vaske deres hænder, og at de bliver oplært i at vaske dem rigtigt.

Udpegning af højrisikosteder

Konstant god håndhygiejne er en af udfordringerne for ansatte i sundhedsvæsenet. En anden udfordring er selve rengøringen på sygehusene.

I en undersøgelse publiceret online i 'Lancet Infectious Diseases', foretog forskere en gennemgang, hvor de kom frem til en korttids-strategi for at være rustet mod smitteoverførsel af MRSA på sygehusene i Storbritannien. MRSA er en form for gule stafylokokker, som er resistente mod antibiotikaet methicillin.

Strategien handler om at udpege potentielle MRSA-inficerede områder som berøres af hænder snarere end at fokusere på at fjerne synligt snavs.

Forskerne, som er hjemmehørende ved South General Hospital i Glasgow, Skotland, mener endvidere, at et sådant tiltag vil være enklere at indføre end yderligere forbedringer i håndhygiejnen.

»Der er ingen tvivl om, at prioritering af håndhygiejne er det vigtigste tiltag for at kontrollere MRSA. Men selv om alle vasker hænder som de bør, så vil effekten af eksemplarisk håndhygiejne forsvinde, hvis det omkringliggende miljø er kraftigt forurenet med MRSA,« siger læge Stephanie Dancer, som har forfattet undersøgelsen.

Hun mener endvidere, at i Storbritannien bliver gulve og toiletter prioriteret i rengøringen, mens mange andre steder som berøres med hænderne, og som kan huse og overføre farlige mikrober, ikke rengøres godt nok.

Denne artikel blev bragt første gang på videnskab.dk den 15. januar 2009.