

守护健康,从“手”开始

文 / 山西省儿童医院(山西省妇幼保健院) 周洁



关键词: 手卫生; 七步洗手法; 卫生手消毒; 外科手消毒; 手套使用误区

在日常生活中,双手是我们探索世界、改变生活的工具。然而,这双勤劳的手也可能成为细菌和病毒传播的载体。正因如此,世界卫生组织将每年的5月5日定为“世界手卫生日”,呼吁全球公众重视手卫生,并将其作为预防感染的重要防线。做好手卫生不仅是对医务人员的基本要求,更是我们为自己与家人筑牢健康屏障的关键一步。

一、什么是手卫生

许多人认为手卫生就是用清水冲洗双手,这其实是一个误解。从专业角度看,手卫生包括以下三种主要形式:

1.洗手

用肥皂(或洗手液)和流动水揉搓冲洗双手,清除皮肤污垢、碎屑和部分致病菌。这是最基本也是最重要的手卫生方式。

2.卫生手消毒

当手部没有明显污物时,使用含酒精的速干手消毒剂揉搓双手,有助于减少手部暂居菌。

3.外科手消毒

这是医护人员在进行手术前必须进行的重要步骤,需要清洗双手、前臂及上臂下1/3,再使用专用消毒剂,旨在最大限度清除或杀灭暂居菌,并减少常居菌。

对于普通大众而言,掌握前两种手卫生方式是重

点。正确清洁双手看似简单，却能有效阻断大部分病原体的传播途径。

二、手卫生的重要性

你可能不知道，我们的双手是许多病原微生物传播的重要载体。大量科学研究表明，病原体通过手传播造成的感染风险极高。在日常生活中，诸如流行性感冒、普通感冒、手足口病、诺如病毒感染性腹泻等常见感染性疾病，大多可通过被污染的手接触口、鼻、眼等黏膜而传播。

在医疗操作中，手卫生能有效阻断病原体经医患接触传播，降低术后感染风险，并保护医护人员免受病原体侵害。数据表明，每天坚持高质量的手卫生，可使手部细菌数减少60%~90%，医院感染发生率降低25%~50%。因此，做好手卫生既能让人少受病痛折磨，也能减轻医疗系统的压力。

三、戴手套不能替代手卫生

如今，许多人习惯佩戴一次性手套来寻求安全感。然而，这恰恰是手卫生宣传中需要重点澄清的一个误区。2025年世界手卫生日的主题特别定为：“合理使用手套，关键永远是手卫生。”这提醒我们：



1. 手套并非“金钟罩”

医用手套与裸手一样容易被污染，无法提供100%的安全保证。如果佩戴手套接触污染源后，又去触摸其他物品或自己的脸，同样会造成病原体传播。

2. 手套有明确的使用场景

手套主要在有接触患者血液、体液、分泌物等风险时使用，或者在医疗操作中需要保持无菌状态时使用。在日常场景中，一般并不需要戴手套。

3. 脱下手套后必须进行手卫生

这一点至关重要。手套可能破损或表面被污染，而且脱下的过程也可能污染双手。

4. 过度使用危害大

过度使用手套，不仅浪费资源，还可能因不当处理给环境带来沉重负担。因此，合理使用手套，认真做好手卫生，既是对资源的珍惜，也是对环境的负责。

四、怎样做好手卫生

1. 核心方法：掌握“七步洗手法”

无论是用水和肥皂洗手，还是使用手消毒剂，都要确保双手所有皮肤表面被覆盖到。推荐大家记住一个简单的口诀：内、外、夹、弓、大、立、腕。

内：掌心相对，手指并拢，相互揉搓。

外：手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

夹：掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

弓：弯曲手指关节，呈半握拳状，在另一掌心旋转揉搓，双手交换进行。

大：一手握住另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

立：将五个手指尖并拢，立在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

腕：旋转式揉搓手腕，双手交替进行。

特别提醒

整个揉搓过程应持续15~20秒。用水洗手时，最后务必用流动清水彻底冲净，并用干净纸巾擦干或烘干。

2. 重点场景

在日常生活中，必须清洁双手的十大场景包括：

①准备食物前，接触生肉或禽蛋后；②用餐前和服药

前;③如厕后;④接触钞票、电梯按钮、门把手、共享单车等公共物品后;⑤去医院探视或接触患者前后;⑥咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后;⑦户外活动、购物、乘坐公共交通工具后,以及在游乐场等公共场所玩耍后;⑧处理垃圾或进行家庭大扫除后;⑨接触宠物或其食物、粪便后;⑩佩戴口罩前和摘除口罩后。

3.肥皂(或洗手液)与免洗手消毒液的选择

手上有可见污垢或油脂时,或者可能接触了对酒精不敏感的病原体(如诺如病毒、艰难梭菌等)时,必须使用肥皂(或洗手液)和流动水洗手。手部没有明显污物时,可使用含酒精的免洗手消毒液进行消毒,这通常更为方便快捷。

此外,还需要注意,许多湿纸巾不含酒精或酒精浓度不足,其主要作用是擦拭污垢,杀菌效果有限,不能替代规范的洗手或手消毒。

五、洗手常见误区

误区1:洗手时冲一下就行

洗手时间不足是效果打折扣的主要原因。彻底清洁双手需要足够的揉搓时间,通常建议持续15~20秒。如果时间太短,洗手液或肥皂无法充分起泡,也难以覆

盖到指缝、指尖、拇指等容易藏污纳垢的部位。因此,务必认真揉搓足够时间,确保双手的每一处都被清洁到位。只有这样,才能真正发挥洗手的作用。

误区2:洗完手自然风干更干净

潮湿的环境更容易滋生细菌。洗手后若未及时擦干,残留的水分可能成为微生物繁殖的温床。用干净的个人毛巾或一次性纸巾彻底擦干双手,可以去除残留的污物和水分。因此,擦干双手不是可有可无的步骤,而是洗手过程中不可省略的重要环节。

六、结语

手卫生,虽是一个微小的生活习惯,却是守护健康的坚实盾牌。它不仅保护着我们自己和家人,也守护着社会中的每一个人。尤其对于免疫力较弱的老人、儿童,这份保护显得更为重要。2026年世界手卫生日的主题是“行动拯救生命”,呼吁每个人从每一次洗手做起,用行动守护生命。洗手不是小事,而是关乎生命的责任。从今天起,让我们将正确的洗手方法转化为下意识的行动,令这简单而有效的举措,成为我们远离疾病、拥抱健康生活的日常仪式。

药物与人

本文编辑:王佳昕

