

كيف تغسل يديك بطريقة صحيحة تخلصك من الجراثيم؟

وربما يكون التجفيف بالمناشف أسرع من التجفيف بأجهزة التجفيف الكهربائية بالهواء الساخن. وتوصلت دراسة من نيوزيلندا إلى أن الناس اضطروا للانتظار 45 ثانية حتى يجف جهاز التجفيف الرطوبية الزائدة من اليدين، ولكن يجدر بنا أن نشير إلى أن هذه الدراسة مولتها شركة خدمات المناشف في نيوزيلندا، وبالطبع لا يريد أغلبنا أن يتنظر كل هذا الوقت ليغسل يديه. وقد طور الآن جيل جديد من أجهزة تجفيف اليدين التي تنفث الهواء بسرعة وبقوة لتجفيف اليدين في وقت أقل مقارنة بأجهزة التجفيف التقليدية. وتحت أن هذه الأجهزة الجديدة لا تقل كفاءة ولا سرعة عن المناشف الورقية، وإذا استخدمت أيا من الطريقتين، ستحصل على النتيجة ذاتها في عشر ثوان فقط.

تستغرق أجهزة تجفيف اليدين بالهواء الساخن المعتادة وقتا أطول لتجفيف اليدين مقارنة بأجهزة التجفيف الحديثة التي تنفث الهواء بسرعة وقوة. إلا أن أجهزة التجفيف الحديثة التي تعتمد على تدفق الهواء بقوة لدفع المياه عن اليدين كانت مترا للابتكارات، وأشار بعضهم إلى أن قوة تدفق الهواء من هذه الأجهزة قد تؤدي إلى نشر الجراثيم في أنحاء الغرفة. وتوصلت دراسة أجريت في جامعة ويستمنستر إلى أن أجهزة تجفيف اليدين الأكثر قوة يمكنها نشر الفيروس إلى مسافة تصل إلى متر ونصف وسط الغرفة، وتضاعفت هذه المسافة في دراسة لاحقة لتصل إلى ثلاثة أمتار.

ومع ذلك، فهذه النتائج ليست نهائية، نظرا لأن أغلب هذه الدراسات مولتها شركات تعمل في مجال المناشف، أي أن مصدر دخلها الرئيسي هو بيع المناشف وليس أجهزة التجفيف الكهربائية. والصح معود الدراسات عن مصدر التمويل، ونشر البحث في دوريات تخضع فيها الأبحاث لراجعة نظراء من نفس المجال قبل النشر.

والخطوة التالية المطلوبة هي زيادة الأبحاث التي تجرى في المراحيض العامة، بدلا من المعامل.

ومرة أخرى، يجب أن تؤخذ الميول الشخصية في الاعتبار، فإن كل وسيلة ترغب الناس في تجفيف أيديهم بدلا من تركها مبللة، تعد خطوة في طريق الحفاظ على الصحة. وقد يحدث تحسين شكل المراحيض والحفاظ على نظافتها تأثيرا كبيرا.

فقد خلصت الدراسة التي راقت 3,000 شخص في محيط إحدى الجامعات في الولايات المتحدة، إلى أن الناس كانوا أكثر حرصا على التوقف أمام المراحيض، وغسل أيديهم كما ينبغي عندما كانت المراحيض نظيفة وفي حالة جيدة، في حين أن الأحوال غير النظيفة نفرت الناس من المكان، وجعلتهم يريدون الخروج منه.

ومهما اختلفت وسائل التنظيف التي تختارها لغسل اليدين، وأيا كانت الوسيلة التي تفضلها لتجفيفها، فإن النتيجة الأهم التي توصلت إليها الأبحاث هي أن العبرة بأطالة غسل اليدين أكثر من المعتاد.

فإن غسل اليدين الصحيح الذي يبدأ باستخدام الصابون حتى تغطي الرغوة كامل اليدين من الجهتين، وتتلف ما بين الأصابع وتحت الأظفار، وإرسال الماء إلى المعصمين، سيستغرق ما بين 15 و30 ثانية على الأقل. وعليك أن تحاول في غضون ذلك أن تغني إحدى الأغنيات القصيرة مثل أغنية «بعد الغداء» مرتين، ولكن بصوت منخفض حتى لا يسمع الناس من حولك إذا كنت تغنيها في أحد المراحيض العامة.



يعتقد بعض الباحثين أن الصابون التقليدي أفضل من الصابون السائل

وفي الوقت ذاته، أثبتت مجموعة من الدراسات المعملية أن مادة تريكلوسان قد تزيد من مخاطر مقاومة للبكتيريا للمضادات الحيوية، وقد تؤثر أيضا على مستويات الهرمونات لدى الحيوانات، مما أدى إلى حظر إضافة تلك المادة إلى الصابون السائل في الولايات المتحدة ودول الاتحاد الأوروبي. وهذا يعيدنا إلى استخدام الصابون التقليدي والماء، سواء كان ساخنا أم باردا.

هل تحتاج لتجفيف يديك بعد غسلهما؟

عندما تكون في عجلة من امرك، فقد تنزع إلى ترك يديك دون تجفيف، ولا بأس في ذلك، شريطة ألا تمس شيئا في طريقك حتى تخرج من المراحيض مثلا تعلق الجراثيم بيديك، لأن الجراثيم تنتقل إلى اليدين المبتلتي أسهل مما تنتقل إليها وهي جافة.

كما إنك ستضيق على نفسك المزاج التي كنت ستجديها لو جفت يديك. فإن تجفيف اليدين قد يقلل من كميات الميكروبات المتبقية فوقهما.

هل من الأفضل استخدام المنشف الكهربائي أم المناشف؟
الثير الكثير من الجدل حول أفضل وسائل التجفيف، ورجحت غالب الدراسات كفة المناشف الورقية التي تستخدم مرة واحدة فقط، في البداية.

لا تحدث أي فارق يذكر من الناحية الإحصائية فيما يتعلق بكميات البكتيريا المتبقية على اليدين.

لكن قيل أن تستغني عن الماء الساخن في المراحيض العامة، علينا أن نضع في الاعتبار الاختلافات في عادات اليدين. ففي هذه التجارب حدد الباحثون بعبارة الوقت المطلوب لغسل اليدين، ولكننا في الواقع لا نخلط غسل اليدين إذا كان الماء شديد الحرارة أو شديد البرودة. إن جعل اليدين يتبلان بالماء فقط لن يحدث الأثر المطلوب، كما أن الماء الدافئ سيسببنا على أن نبقي لفترة أطول أمام حوض غسل اليدين.

هل يفضل استخدام الصابون السائل المضاد للبكتيريا عن الصابون الصلب؟

تناولت أبحاث عديدة هذا الموضوع تحديدا، وفي عام 2007، خلص استعراض لأفضل الدراسات التي أجريت في هذا الصدد إلى أن مادة «التريكلوسان» التي كانت توجد عادة في الصابون السائل المضاد للبكتيريا، في ذلك الوقت، لم تكن أكثر فعالية في إزالة البكتيريا من أيدي الناس مقارنة بالصابون التقليدي، ولم يكن تأثيرها أفضل من الصابون العادي في منع أعراض الإصابة بالعدوى. وخلص استعراض حديث لمجموعة من الدراسات عام 2015 إلى النتيجة نفسها تقريبا.

«بي بي سي»: إن المدافعة على غسل اليدين وتجفيفهما بعد استخدام المراحيض من أهم الخطوات للحفاظ على الصحة، لكن هل من الأفضل غسلهما بالماء الساخن أم البارد؟ وهل الصابون السائل أفضل أم قوالب الصابون التقليدية؟ وهل يفضل استخدام المناشف أم تجفيف اليدين بالهواء الساخن؟ وما هي الطريقة المثلى لغسل اليدين؟

ربما يبدو غسل اليدين أمرا بسيطا، إلا أنه في الحقيقة أكثر تعقيدا مما نظن، فرغم كثرة الأدلة التي تثبت أن غسل اليدين بعد استخدام المراحيض أو قبل الأكل أو بعد الانتقال بالمواصلات العامة يقلل من انتشار الأمراض، فإن خمسة في المئة من الناس فقط يوافقون على غسل أيديهم بالطريقة الصحيحة.

وتوصلت إحدى الدراسات، بعد مراقبة ما يزيد على 3,000 شخص، إلى أن 10 في المئة منهم غادروا المراحيض دون غسل أيديهم، و33 في المئة منهم غسلوا أيديهم بالماء فقط دون استخدام الصابون. وترجع أهمية غسل اليدين بعد استخدام المراحيض إلى أننا في الواقع سرعان ما سنتمس وجوهنا، وهو ما يعني السماح للجراثيم بأن تنتشر من أيدينا إلى أوتفنا وأقواتنا، ومنها إلى أجسامنا.

واكتشف باحثون من البرازيل والولايات المتحدة أننا نلمس الأسطح في الأماكن العامة بمعدل 3.3 مرات في الساعة، ونلمس أوتفنا وأوتفنا نحو سبع مرات كل ساعتين.

إن، فمن الواضح أنه من الضروري أن نغسل أيدينا كما ينبغي، لكن المشكلة أن هناك كثيرا من المعتقدات الخاطئة التي يرددتها الناس حول الطرق الصحيحة لغسل اليدين.

هل يشترط أن يكون الماء ساخنا لتجفيف اليدين؟
في إحدى الدراسات التي أجريت على 500 شخص بالغ في الولايات المتحدة، رأى 69 في المئة منهم أن درجة حرارة الماء المرتفعة تحسن من تأثير غسل اليدين.

ورغم أنه من المعروف أن الحرارة المرتفعة تقتل البكتيريا، ولهذا تحرص على تسخين بعض الأطعمة حتى درجة الغليان قبل أن تأكلها، فإن الماء الذي تستخدمه في غسل أيدينا لن يقضي على البكتيريا إلا إذا كان ساخنا إلى درجة احتراق الجلد.

إن تتحمل بكتيريا السلمونيلا، على سبيل المثال، درجات حرارة تصل إلى 55 درجة مئوية لما يزيد على عشر دقائق، فإذا كان الماء الذي تغسل به يديك بهذه السخونة، لن تمضي 30 ثانية حتى تصاب بحروق خطيرة.

تشير أغلب الأبحاث إلى أن المناشف الورقية التي تستخدم مرة واحدة هي أفضل وسيلة للحفاظ على الصحة.

واستعان باحثون من فلوريدا ببقايات طبيعية للكشف عن كمية الميكروبات المتبقية على اليدين بعد غسلها بماء تراوحت درجة حرارته بين 4-4 درجة مئوية و50 درجة مئوية، من خلال جمع عينات من العرق والبكتيريا التي تراكمت على الجلد أسفل القفاذ الطبي.

وطالب الباحثون من متطوعين أن يمسحوا أيديهم بخليط سائل من البكتيريا أو يلحم مقري مفرود لثراء، ثم غسلوا أيديهم بالماء عند درجة حرارة معينة قبل أن يرتدوا قفاذات مطاطية، ثم صب الباحثون محلولاً خاصا داخل القفاذات، وبعد تدليك أيدي المتطوعين مدة دقيقة واحدة فوق القفاذات للتأكد من أن جميع البكتيريا اندمجت مع السائل، جمعوا عينة من السائل داخل القفاذات باستخدام أنبوب ماص، لاختيارها في العمل.

وتوصلوا إلى أن برودة الماء أو سخونته أو حتى اعتدال درجة حرارته

اللبن سيد السفر في رمضان



هذه أفضل رياضة للصائم!

«إيلاف»: بعد اللبن من العناصر الغذائية الأساسية على مائدة الإفطار خلال شهر رمضان، فاللبن الرائب يحتوي على العديد من المركبات التي تعود بالفائدة على الجسم بعد ساعات طويلة من الصيام.

يمنح كوب اللبن الصائم عند الإفطار والسحور الشعور بالارتواء من العطش من جراء الانقطاع عن السوائل لأكثر من 15 ساعة، كما يمد بالطاقة والنشاط في اليوم التالي للصيام. يحتوي اللبن على الشويات والبروتينات والأملاح المعدنية بالإضافة إلى السكريات والفيتامينات ناهيك عن البكتيريا النافعة التي تحتاجها الأمعاء لتقوية مناعتها ضد الضارة منها. ويفضل المواد المضادة للاكسدة يعالج كوب اللبن مشاكل واضطرابات الجهاز الهضمي التي تنمط في الإمساك، وعسر الهضم، والغازات وحموضة المعدة التي تزداد خلال فترة الصيام.

وإذا تحدثنا عن العامل النفسي فيعرف اللبن كعنصر غذائي مهدئ للأعصاب كما يحسن المزاج والحالة النفسية للصائم إضافة إلى محاربهته للأرق حيث يؤمن للصائم نوما هنيئا خلال ساعات الليل.

ويصح مرضى الضغط العالي ومرض القلب بالاكثار من تناول اللبن خلال شهر رمضان بسبب احتوائه على البوتاسيوم حيث يمتد ارتفاع الصوديوم في الدم، وهو للتحل السبب لارتفاع الضغط.

كما يقلل من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، ويقي بالتالي من الإصابة بالتهنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.



«العربية نت»: يتساءل الكثير من الصائمين عن فائدة الرياضة أفضل وقت ممارستها في شهر رمضان المبارك. وتعتبر ممارسة الرياضة أثناء الصيام مهمة ومفيدة لأنها تزيد من كفاءة وتشاط عمل الكبد وعضلات الجسم وتخلص الجسم من السموم والشحوم.

ويحسب الأطباء والمختصين فإن أفضل وقت لممارسة الرياضة قبل الفطور بحوالي ساعة وفي جو معتدل وذلك حتى لا يتعرض الجسم للإرهاق والتعب بسبب خسارة السوائل والأملاح، حيث يتم التعويض مباشرة بمجرد الفطور، وأفضل رياضة يمكن ممارستها أثناء الصيام هي المشي.

وتعمل ممارسة الرياضة قبل الفطور على التخلص من السموم وتنشيط الدورة الدموية.

أما أفضل وقت لممارستها بعد الفطور بساعتين تقريبا، حيث يمكن للصائم ممارسة الرياضات المختلفة، ما يساعده على تخليص وتنشيط حرق الدهون.

أهمية المشي لوظائف المخ



«العربية»: خلصت دراسة إلى أن نظام المشي بوتيرة معتدلة قد يقلل من أعراض الضعف الإدراكي المسبب عن الارتباط بسوء حالة الأوعية الدموية بالخ.

وذكر الفريق الكندي، الذي أعد الدراسة في دورية «سورتنس ميدسين» البريطانية، أن المشاركين الذين يعانون من ضعف الإدراك الوعائي، الذي أحينا ما يسمى الخرف الوعائي، الذين اعتادوا المشي لث ساعة أسبوعيا على مدار 6 أشهر، كانت ردود أفعالهم أسرع، إلى جانب علامات أخرى على تحسن وظائف المخ.

ويشير ضعف الإدراك الوعائي إلى ضعف ظفيف في التفكير أو خرف متقدم، وذلك بسبب نفس أنواع تلف الأوعية الدموية التي تصاحب أمراض القلب في مكان آخر من الجسم، وهذا هو شاتي أكثر أسباب الخرف الوعائي، الذي اعتادوا المشي لث ساعة أسبوعيا على مدار 6 أشهر، كانت ردود أفعالهم أسرع، إلى جانب علامات أخرى على تحسن وظائف المخ.

ويشير ضعف الإدراك الوعائي إلى ضعف ظفيف في التفكير أو خرف متقدم، وذلك بسبب نفس أنواع تلف الأوعية الدموية التي تصاحب أمراض القلب في مكان آخر من الجسم، وهذا هو شاتي أكثر أسباب الخرف الوعائي، الذي اعتادوا المشي لث ساعة أسبوعيا على مدار 6 أشهر، كانت ردود أفعالهم أسرع، إلى جانب علامات أخرى على تحسن وظائف المخ.

الخرف شيوعا بعد مرض الزهايمر. وقالت كبيرة معدي الدراسة، ثيريزا لو-أمبروز، «من المؤكد أن التمارين الرياضية المنتظمة تحسن صحة القلب والأوعية الدموية والصحة الدماغية». وأضافت أن التمارين الرياضية قد تقيد لخب أيضا من خلال زيادة عوامل النمو، وهي مواد ينتجها الجسم لتعزيز نمو الخلايا وتميزها وبقائها.