

2012年公卫执业医师考试辅导：洗手也要讲方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656133.htm 本文简要介绍了洗手的一些方法和注意事项！我们认识到了饭前、便前、吃药前要洗手；饭后，便后，回家后，接触钱后，户外运动后，接触脏物后也要洗手。一些常见的疾病如皮肤感染、肠道细菌感染等，都有可能是通过“病经手入”进行传播。虽然我们每天都在洗手，但是大多数人洗手只是简单快速地搓洗手心、手背，却不知如何正确科学地洗手，也不注意洗手会带来哪些疾病，什么时候要洗手，怎样洗手才正确呢？洗手揉搓六步法：第一步：掌心相对，手指并拢，相互揉搓。第二步：手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。第三步：掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。第四步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。第五步：右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。第六步：将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。那是不是我们要狠狠的频繁的洗手呢？当然不是。手部皮肤上的细菌分为常居菌和暂居菌：常居菌是指皮肤上持久的固有寄居菌，不易被机械的摩擦清洗清除，如板状杆菌类、不动杆菌属等。此类细菌一般情况下不致病，还能对抗外来微生物和在微生态中与致病菌竞争营养。暂居菌是指寄居在皮肤表层，常规洗手容易被清除的微生物。此类细菌直接接触被污染的物体表面时即可获得，能随时通过手传播，与感染密切相关。因此，我们通过洗手可以降低常驻菌的数量和杀灭暂居菌。但洗手也要适度，以便在保护皮肤常驻菌和杀灭暂居菌两个目标中间找到一个平衡点

。 小编推荐： #0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：婚前保健 #0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：促进健康行为 #0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：儿童少年生长发育的一般规律 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com