

免洗洗手液能代替肥皂吗?

感染科医生:11种情况必须用水洗

由于疫情的关系,在家用普通洗手液,出门随身携带一支免洗洗手液已经成为很多人生活的常态。那么省去了流水冲洗的繁琐,免洗洗手液可以完全替代洗手吗?

1 免洗洗手液有什么功效

通勤外出,很多人必备免洗洗手液,但这些产品是否有“杀毒”功效呢?

两种含氯类对新冠病毒无效

免洗洗手液中经常有含氯产品,主要以苯扎氯铵和醋酸氯己定有效成分。

氯己定又叫洗必泰,属于低效消毒剂,杀菌效果好,在消杀界占有一席之地,可以杀灭肠道致病菌、化脓性球菌、致病性酵母菌和医院感染常见细菌。但此

次疫情中,针对新冠病毒,氯己定是被官方盖章的无效成分。

苯扎氯铵可以消灭病毒,但针对新冠病毒,同样没有证据显示有效。

以上这两种成分对细菌有效,但对新冠病毒无效。

植物类抑菌是噱头

椰子油、西柚籽提取、茶多酚、草莓、柠檬、柑橘……一听到“植物提取”,很多人第一反应就是“纯天然、安全、放心”。在众多

消杀产品中,这类免洗洗手液占比很大,以此为宣传卖点的商家也大有人在。

据专家介绍,这些成分只能让免洗洗手液的味道更好闻,增加手部保湿效果,起到一定清洁作用,但几乎达不到除菌效果,更别说病毒了。仔细观察就会发现,很多产品的执行标准其实是“卫妆准字”,更接近于化妆品。产品包装上“除菌”“抑菌”的字眼不过是宣传噱头。

2 消毒、灭菌、抗菌、抑菌有标准

包装上标的灭菌、消毒、抗菌、抑菌等字眼,大致可以分为“能杀死细菌”和“不能杀死细菌,但能防止细菌滋生繁殖”两个类别。

“能杀死细菌”的是灭菌、消毒字样,“不能杀死细菌,但能防止细菌滋生繁殖”的是抗菌和抑菌字样。需要注意的是,在消毒学消毒级别上,没有杀菌这一级别,国家标准也没有“杀菌”“杀毒”术语之说,这都是大众口语化的表达。

我国的消毒抑菌类产品,一律归属卫健委管理,无论民用和医用,都必须符合卫健委相关法规要求,主要是《消毒技术规范》和《消毒产品标签说明书管理规范》。没有经过卫健委认可的CMA检测机构检测,达到上述规范要求的产品,不能宣传自己的消毒抑菌功能。

按照2003年颁布的《消毒技术规范》:

消毒 杀灭或清除传播媒介上病原微生物,使其达到无害化的处理。消毒的要求是杀灭对数 ≥ 5 (相当于杀菌率大于99.999%)才能评价为消毒合格。

灭菌 杀灭或清除传播媒介上一切微生物的处理。灭菌的要求是杀菌率需 $\geq 99.9999\%$ 。

抗菌 采用化学或物理方法杀灭细菌或妨碍细菌生长繁殖及其活性的过程。抗菌的要求是杀菌率 $\geq 90\%$ 即可评价有抗菌效果,杀菌率 $\geq 99\%$,为较强抗菌作用。

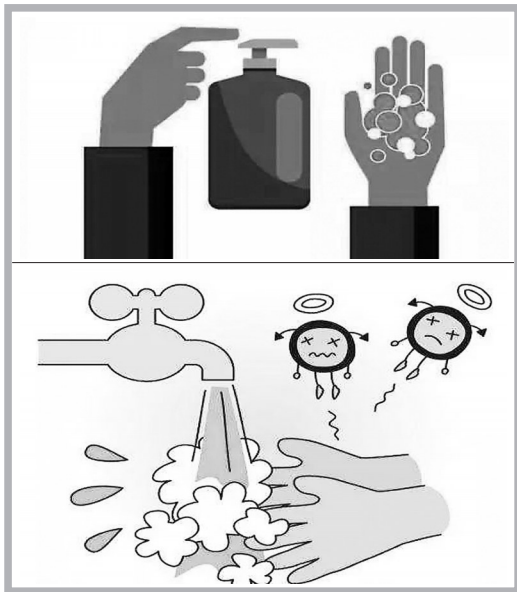
抑菌 采用化学或物理方法抑制或妨碍细菌生长繁殖及其活性的过程。抑菌的要求是抑菌率 $\geq 50\%$ — 90% ,有抑菌作用;抑菌率 $\geq 90\%$,有较强抑菌作用。

3 “卫消证字”是首选

免洗洗手液分“卫消证字”和“卫妆准字”两种。从功能上看,“卫消证字”的洗手液在杀菌、抑菌方面的功效更胜一筹,建议消费者选择这一类洗手液。洗手液中的酒精浓度一般要超过60%,如果能添加一些氨基酸、透

明质酸、芦荟、维生素E衍生物等成分,可对手部皮肤起到保护作用。

使用免洗洗手液时,取一枚1元硬币大小的量,像洗手一样覆盖全部手部皮肤,揉搓1分钟,自然风干。



4 11种情况必须用水洗手

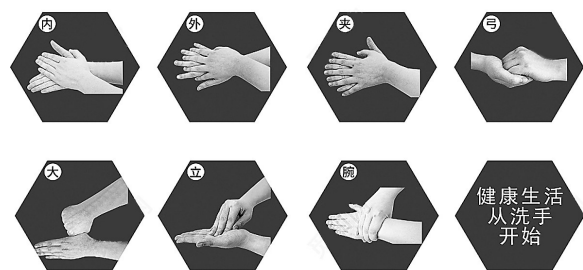
很多人随身携带手部消毒液,需要时随时挤出揉搓。但不应该忽视的是,流动水和肥皂洗手永远是无法替代的,也是去除手上沾染的病原微生物的最佳方式。虽然含酒精的手部消毒液可杀灭绝大多数已知的病原微生物,但它不能清洁手部,且对艰难梭菌、隐孢子虫、诺如病毒、某些肠道病毒等无效,因此流动水洗手至关重要。

以下这些情况,只能用肥皂和流动水洗手:

1.准备食物之前、期间和之后;

- 2.吃东西之前;
- 3.照顾呕吐或腹泻病人前后;
- 4.治疗伤口前后;
- 5.如厕后;
- 6.换尿布后或是给用过卫生间的孩子清洁后;
- 7.接触动物、动物饲料或动物粪便后;
- 8.处理宠物食品后;
- 9.接触垃圾或化学品后;
- 10.手明显脏污或油腻时;
- 11.接触艰难梭状芽孢杆菌、诺如病毒、隐孢子虫、某些肠道病毒感染的患者后。

5 一套正确的“洗手法”



洗手前,应先将手浸湿,再用洗手液或肥皂搓洗,让泡沫覆盖手的各个部分。可遵循“7字诀”:

内(洗手掌) 掌心相对,手指并拢相互揉搓;

外(洗背侧指缝) 手心对手背,沿指缝相互揉搓,双手交换进行;

夹(洗掌侧指缝) 掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓;

弓(洗指背) 弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一

手掌心旋转揉搓,双手交换进行;

大(洗拇指) 一只手握另一只大拇指,旋转揉搓,双手交换进行;

立(洗指尖) 弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行;

腕(洗手腕、手臂) 揉搓手腕、手臂,双手交换进行。

最后,用流水反复冲洗半分钟,直到手上没有滑腻感。

据《生命时报》

●小贴士

如果身边没有肥皂和水,可使用酒精含量至少为60%的手部消毒液,并尽快用肥皂和流动水洗手。

在医院或疗养院看望朋友或亲人前后,可用手部消毒液替代肥皂和流动水洗手。但需注意,成人使用手部消毒液应至少取用3毫升,经测算,应按压2泵,悬挂式手部消毒液分配器也要2泵。

维生素,选单一的还是复合的

维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类低分子有机化合物,如维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K等。它们既不是构成机体的组成成分,也非供能物质,但在孕育生命及生长发育、调节人体物质代谢、维持正常生理功能、防治疾病等方面却发挥着重要作用。

维生素在体内不能合成,或合成量极微而不能满足人体所需,必须由食物供给。

一般来说,偏食、快速减重、生长发育、妊娠、高龄等人群,因摄入食物减少或机体生理状况改变,会导致维生素摄入减少或需求量增加;各种疾病导致摄入量减少、吸收

功能下降,呕吐、腹泻等造成排出增加,炎症反应、自由基生成增加等导致的消耗及需求增加,也会导致维生素缺乏。

维生素生理需求量极小,但又不可或缺,无论缺乏还是过量,都会对人体产生不利影响。

目前,市面上有一些维生素补充剂是复合型的,也就是各种维生素按照一定比例合成的复合剂型。很多人会在选择单一的还是复合的上面有所困扰。

一般建议是,如果因营养不良或摄入障碍等原因造成多种维生素缺乏的时候,应补充复合维生素,此时如果缺乏多种维生素却仅补充其中一种,反而会干扰其他维生素的

吸收和代谢。

如果是很明显的缺乏某种维生素,则应补充单一维生素。

据调查,我国多数人的日常饮食不能均衡提供某些维生素,维生素A、维生素B2、维生素B1缺乏比较普遍。复合维生素能让各种维生素“和平共处”,发挥各自最大功效,而且服用方便。如果患者自己配制多种单一维生素服用,不仅麻烦,也达不到最佳的组合模式。

维生素的补充,总体应本着“缺什么补什么,缺多少补多少”的原则。补充时要把握好分寸,有针对性地选用;确实存在多种维生素缺乏者,应在医生指导下进行补充,服用前应仔细阅读说明书。 杨科



沧州市中西医结合医院肺病科专家卢丽艳应邀走进沧州市图书馆,通过线上录播的方式为公众普及流感预防知识。

武霖 摄