19 Νοεμβρίου 2014

Γιατί επιβάλλεται να πλένετε τα χέρια σας με



Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν χλιαρό ή ακόμα και καυτό νερό για να πλύνουν τα χέρια τους με την πεποίθηση ότι η υψηλή θερμοκρασία σκοτώνει περισσότερα μικρόβια.

Αυτό όμως είναι λάθος και μια νέα έρευνα έρχεται να το αποδείξει.

Για να μπορούσε όντως σκοτώσει τα μικρόβια και τα βακτήρια το καυτό νερό θα έπρεπε να ήταν σε θερμοκρασία που αγγίζει το σημείο βρασμού. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι ακόμα και τα ιατρεία χρησιμοποιούν ειδικούς μικρούς κλιβάνους για να αποστειρώσουν τα εργαλεία που χρησιμοποιούν.

Επίσης, αν πλένεστε με καυτό νερό, τότε το πιο πιθανό είναι ότι δεν κρατάτε τα χέρια σας κάτω από το τρεχούμενο νερό για τα απαραίτητα 20” τριψίματος με το σαπούνι, όπως συνιστούν οι ειδικοί, πολύ απλά επειδή το δέρμα σας δεν αντέχει στην υψηλή θερμοκρασία.

Αυτά τα 20” αποσκοπούν στο να υπάρχει αρκετός χρόνος δράσης του σαπουνιού και της τριβής, ώστε να απομακρυνθούν από την επιφάνεια της επιδερμίδας σας

όλες οι βρομιές και τα βακτήρια.

Επίσης, αν το νερό είναι απλά χλιαρό, μπορεί να μαλακώσει τα ανώτερα στρώματα του δέρματός σας, να προκαλέσει ερεθισμούς στην επιδερμίδα και να κάνει τα χέρια σας περισσότερο ευάλωτα στα μικρόβια.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το 69% των 510 συμμετεχόντων πίστευαν ότι το πλύσιμο των χεριών με χλιαρό ή καυτό νερό είναι πιο αποτελεσματικό από ό,τι το πλύσιμο με νερό κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Τα βασικά συστατικά του σωστού πλυσίματος των χεριών είναι το σαπούνι, η τριβή και μια σταθερή ροή του νερού.

Το πλύσιμο με κρύο νερό, μπορεί ορισμένες φορές να είναι άβολο (ειδικά κατά τους χειμερινούς μήνες) αλλά αποτελεί το καλύτερο μέσο για να βεβαιωθείτε ότι καθαρίζετε τα χέρια σας σωστά, αρκεί να να τα τρίβετε ταυτόχρονα με το σαπούνι για τουλάχιστον 20”.

Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση International Journal of Consumer Studies.

Πηγή: govastileto.gr