

NAJBRUDNIEJSZE PRZEDMIOTY, których codziennie dotykamy

Większość ludzi uważa, że najwięcej bakterii w ich domu znajduje się na desce klozetowej. To błąd! Właśnie ze względu na to, co się o niej sądzi, wszyscy często ją myją. Na 1 cm³ znajduje się „tylko” 45 kolonii bakterii. Które z przedmiotów w naszych domach mają ich więcej? Czy brud jest rzeczywiście taki zły?

GĄBKI DO MYCIA NACZYŃ I ŚCIERKI

**NAWET 200 000 RAZY WIĘCEJ
BAKTERII NIŻ NA DESCE
KLOZETOWEJ**

Gąbki do mycia naczyń są siedliskiem bakterii. Przyjazne środowisko zapewnia ich porowatość i zdolność do zatrzymania dużej ilości wody. Większość znajdujących się w nich bakterii jest nieszkodliwa, ale niektóre mogą powodować poważne problemy zdrowotne, na przykład biegunki, infekcje dróg oddechowych albo zapalenie opon mózgowych. Podobnie jest ze ścierkami kuchennymi i ręcznikami.

1



Rada: Używanie osobnych gąbek do mycia naczyń i wycierania blatu kuchennego, utrzymywanie gąbki w suchości i jej regularna wymiana przynajmniej co tydzień. Ścierki i ręczniki można zmieniać nawet częściej.

ZLEWY I KRANY

**PONAD 20 000 RAZY WIĘCEJ BAKTERII
NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ**

W zlewie myjemy naczynia, warzywa i surowe mięso. Bardzo często jest mokry, dlatego dobrze się tam czują bakterie takie jak np. *E.coli* czy salmonella, które powodują biegunkę. Najczęstszym miejscem ich rozwoju jest odpływ. Bogato zamieszkane są również krany, których dotykamy rękami ubrudzonymi podczas gotowania.

Rada: Czyszczenie zlewu za każdym razem, kiedy myte w nim były przedmioty niosące ryzyko zakażenia – surowe mięso, jajka, miska psa. Raz w tygodniu należy zalać odpływ płynem do dezynfekcji i wyczyścić kran. Owoce i warzywa nie powinny być umieszczane bezpośrednio w zlewie.

2





3

UCHWYTY NA LODÓWCE, KLAMKI, PRZEŁĄCZNIKI

NAWET 12 000 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ

Te miejsca wyglądają niepozornie i na pierwszy rzut oka są czyste. Jest zupełnie inaczej! To właśnie te miejsca są przez nas dotykane wielokrotnie w ciągu dnia, i to nie zawsze czystymi rękami, do tego drzwi od lodówki po kontakcie z surowym mięsem czy nieumytym pożywieniem. Spośród klamek najbogatsze w bakterie są te od drzwi wejściowych, bo dotyka ich każdy przychodzący do domu człowiek. Większości osób nawet nie przyjdzie do głowy, żeby je czyścić. Dlatego po przyjeździe do domu dobrze zawsze umyć ręce.

Rada: Regularne czyszczenie drzwi do lodówki i wszystkich klamek oraz przełączników, przynajmniej raz w miesiącu.

PIENIĄDZE I PORTFELE

NAWET 10 000 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ

Papierowe banknoty należą do najbrudniejszych przedmiotów. Możemy na nich znaleźć gronkowca złocistego odpowiedzialnego za zakażenia krwi czy zapalenie płuc, *E.coli*, która powoduje biegunkę, wirus żółtaczki, nicianie i wirus grypy. Na banknotach mogą one przeżyć wiele dni i tygodni i stąd być przeniesione do portfela lub nawet torebki i plecaka. Stanowią one idealne miejsce do życia dla najróżniejszych mikroorganizmów, do tego ludzie noszą je ze sobą wszędzie.



4

Rada: Najlepiej regularnie czyścić portfele, torebki i plecaki. Jeśli jest to możliwe, to od czasu do czasu również je wyprać. Po kontakcie z pieniędzmi należy umyć ręce.

SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW

NAWET 70 000 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ

Pomiędzy wilgotnymi włoskami szczoteczki bakteriom dobrze powodzi się i przeżywają tam od 24 do 48 godzin. W związku z tym podczas każdego mycia zębów narażamy się na ryzyko infekcji. Mnożące się bakterie produkują kwasy, które wpływają na tworzenie się próchnicy. Najgorsza sytuacja jest w łazienkach połączonych z toaletą. Przy każdym spłukiwaniu bakterie z toalety mogą rozprzestrzeniać się do 2 metrów.

Rada: Stomatolodzy radzą zmieniać szczoteczkę przynajmniej raz na 6-8 tygodni i zawsze po przejściu jakiegokolwiek infekcji chorobowej (grypa, zapalenie wirusowe). Nie zostawiać szczoteczek na umywalce, ale chować do szafki.



5



6

PILOT OD TELEWIZORA

NAWET 1000 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ

Na pilotach mogą znajdować się tysiące najróżniejszych bakterii, takich samych jak na gąbce do naczyń – na przykład gronkowca złocistego. Powodem jest to, że wiele osób podczas oglądania telewizji podjada różne smakołyki i okruszki z nich stają się uczta dla bakterii żyjących na pilocie. Jeszcze gorzej wygląda to w pokojach hotelowych. Na pilotach znajduje się 13 razy więcej bakterii, niż wynosi dozwolona norma w szpitalach.

Rada: Regularne czyszczenie pilotów chusteczkami antybakteryjnymi, mycie rąk po posiłku i przed korzystaniem z urządzenia.

DESKI DO KROJENIA

NAWET 500 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ



7

Jeśli jest na nich krojona skażona żywność, to mogą się tam osiedlić kolonie bakterii, które mają na sumieniu rozwolnienie lub zatrucie. Spór o to, czy lepsza jest deska drewniana czy plastikowa, nie ma jednoznacznego wyniku, chociaż w ostatnim czasie wyniki badań skłaniają się raczej ku drewnianym. Plastikowe deski z kolei, w odróżnieniu od drewnianych, można myć w zmywarce. Mycie jedynie wodą i płynem nie jest wystarczające.

Rada: Regularna dezynfekcja desek, używanie osobnej deski na mięso i warzywa. Regularna wymiana, jeśli zaczną pojawiać się głębokie pęknięcia.

8

MATERACE

NAWET 15 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ

W materacach może znajdować się nawet 10 milionów najróżniejszych mikroorganizmów

od bakterii przez pleśń, wirusy aż po roztocza. Mogą one wywołać problemy z oddychaniem oraz alergie. A przecież na łóżku spędzamy około 8 godzin dziennie. Po 10 latach korzystania z materaca, przez różne zanieczyszczenia, jego ciężar może się podwoić. Te same pasożyty znajdują się w poduszkach i kołdrach.

Rada: Kiedy tylko to możliwe, należy wietrzyć materace na słońcu i świeżym powietrzu. Regularne odkurzanie materaca z wykorzystaniem soku z cytryny czy sody kuchennej. Wymiana materaca co 7 lat, istnieją już też specjalne antybakteryjne produkty.



9

TELEFONY KOMÓRKOWE NAWET 10 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ NA DESCE KLOZETOWEJ

Mają na sobie więcej bakterii niż deska klozetowa, podeszwa butów czy klawiatura. Powodem jest fakt, że ciągle nosimy je ze sobą w kieszeni spodni, torebce czy plecaku, które są siedliskami bakterii. Często bierzemy je do ręki i przykładamy do twarzy. Zamieszkuje na nich na przykład gronkowiec złocisty, który lubi wysokie temperatury. Producenci starają się pracować nad tym i tworzyć telefony z warstwą antybakteryjną.

Rada: Najlepiej czyścić telefon ściereczką antybakteryjną, chować do pokrowca i nikomu go nie pożyczać.

W historii ludzkości wielokrotnie zmieniał się pojęcie człowieka do higieny własnego ciała i jego otoczenia. Egipcjanie, Grecy i Rzymianie lubili długie kąpiele. W średniowieczu było wręcz przeciwnie, ludzie wierzyli, że woda przenosi choroby, dlatego jej unikali, jak mogli. W XX wieku już nikt nie wątpił w pozytywny wpływ wody na zdrowie. Stopniowo pozbywano się z domów nie tylko zwykłego brudu, ale i owadów, myszy i innych niechcianych współlokatorów. Regularne mycie rąk i całego ciała stało się standardem.

JAK MÓWI POLSKIE POWIEDZENIE:

Częste mycie skraca
życie!

BRUDNE MIASTO

Pojawił się jednak nowy rodzaj brudu, tzw. miejski. Bakterie czują się na uchwytach wózków sklepowych i w transporcie miejskim, na telefonach i na chodnikach pełnych psich odchodów. Na obecność szkodliwych bakterii w domach, na przykład na gąbkach do mycia naczyń, klamkach, deskach do krojenia i klawiaturach, ludzie zareagowali po swojemu – porządnym sprzątnięciem za pomocą najsilniejszych środków chemicznych.

CO ZA DUŻO, TO NIE ZDROWO

Ku zaskoczeniu, zamiast pozytywnego wpływu na zdrowie, doszło do jego pogorszenia. U dzieci wychowujących się w sterylnym środowisku zaczęły pojawiać się najróżniejsze alergie, osłabienie odporności, które również dotknęło dorosłych. Jak to możliwe? To bardzo proste. Aby nasze ciało umiało się bronić przed bakteriami, potrzebuje do tego treningu. To znaczy, musi mieć kontakt z różnymi alergenami, z którymi nauczy się walczyć. Nie musi to być nic wyjątkowego, wystarczy jedzenie albo roztocza.

CZY GROZI CI MIZOFOBIA?

Uzależnienie od czystości zagraża również naszej psychice. Może dojść do rozwinięcia mizofobii, czyli chorobliwego strachu przed brudem i nieporządkiem. Chory panicznie boi się dotykać czegokolwiek, ponieważ wszędzie mogą być

bakterie. Często myje ręce, co może przejść w zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Jest to choroba nerwicowa, przez którą człowiek sam siebie zmusza do ciągłego powtarzania pewnych czynności, aby zapobiec negatywnym skutkom. Może go to również zmuszać do nadmiernej sprzątnięcia. Taki człowiek potrzebuje pomocy specjalisty. Podstawą leczenia jest psychoterapia i leki zmniejszające lęki.

POŻYTECZNE BAKTERIE

Istotna jest świadomość, że nie da się osiągnąć idealnej czystości i nie jest to nawet pożądane. Nasze ciało zbudowane jest ze 100 bilionów komórek, ale tylko 10% z nich jest jego własnej produkcji. Pozostałe to najróżniejsze mikroorganizmy, przy czym większość z nich jest dobra dla ciała. Na przykład nasz układ pokarmowy zamieszkują bakterie, które pomagają nam przetwarzać składniki odżywcze i tworzą witaminę K, ważną dla procesu krzepnięcia krwi. Bez niej byśmy umarli w ciągu dwóch tygodni. Jaki jest więc idealny poziom czystości?

ZDROWY BRUD

Według naukowców istnieje również tzw. dobry brud, ale chodzi o ten wiejski. Dobrze spędzić czas na łonie natury, pozwolić dzieciom ubrudzić się ziemią i jeść owoce z własnego ogrodu. W mieście nie należy przesadzać ze sprzątnięciem. Wystarczy raz w tygodniu, i to nie z wykorzystaniem najsilniejszych środków chemicznych, ale należy wykorzystać to, co mamy w domu – ciepłą wodę, ocet, sodę. Mycie rąk jest bardzo ważne, ale mydła antybakteryjne są zbędne. W zapobieganiu alergiom pomoże zwierzę domowe. Podsumowując: czystość jest ważna, ale wszystko z umiarem.

