

Uuring: Käte pesemine tõepoolest aitab nakkushaiguste vastu

www.novaator.err.ee

Rubriik: Tervis

8.08.2015

Sven Paulus, Tartu ülikool

Arstidele ja viroloogidele on ikka meeldinud rõhutada korraliku kätepesu olulisust, seda eriti ajal, kui ringi liiguvad viirushaigused. Värskest avaldatud uuring pakub esimest korda vaieldamatuid tõendeid selle kohta, et kätepesu tõepoolest aitab nakatumist vähendada.

Inglismaal viidi läbi kolm aastat kestnud ning 20 000 inimest hõivanud uuring, mis kinnitas, et käte pesemine aitab täiskasvanute seas oluliselt vähendada viiruste ja infektsioonide levikut.

Southamptoni ülikooli professor Paul Little sõnas, et enne kõnealust uuringut puudusid kindlad tõendid, kas kätepesust on tõepoolest kasu ka läänemaailmas. Eelnevad samalaadsed uuringud viidi läbi kas arenguriikides või siis väikelastel ning needki kinnitasid meie kõige ühe argiseima tegevuse positiivset mõju.

Uuringus osalejatele anti ligipääs veebimaterjalidele, kus neilt küsiti kätepesu harjumuste kohta. Samuti hariti neid viiruste ja bakterite leviku osas ning anti teada, millal on kõige olulisem käsi pesta. Tulemused olid üpris hämmastavad, sest korralikult käsi peseva kontrollgrupi puhul esines viirushaigustesse haigestumist koguni 15-25 protsenti vähem.

Siinjuures oli tegemist märkmisväärse vähenemisega nii hingamisteede vaevuste, gripilaadsete haiguste kui ka seedeelundkonna probleemide puhul. Hoolikate kätepesijate puhul oli boonuseks seegi, et ka nende pereliikmed ei kippunud nii kergelt infektsioone saama.

Uuringu autorid soovivad pandeemiade puhul kasutada ka veebikampaaniaid, mis kutsuks kodanikkonda oma käte hügieeni eest rohkem hoolitsema. See aitab tõenäoliselt aeglustada ka nakkuse levikut.