

## دست‌های خود را با آب گرم بشوییم یا آب سرد؟!!

نویسنده : \* هانیه فاضل - هاشم صادقی بجستانی

دانشگاه علوم پزشکی مشهد - بیمارستان آموزشی پژوهشی و درمانی بیمارستانهای امام رضا و شهید کامیاب

شستن دست‌ها با آب سرد به اندازه شستن دست‌ها با آب گرم باعث از بین رفتن میکروب‌ها می‌شود و دمای آب در تمیزی دست‌ها تاثیری ندارد.

مقدمه :

بسیاری از ما، از همان سال‌های کودکی یاد می‌گیریم که برای از بین بردن میکروب‌ها و باکتری‌های دست باید دست‌های خودمان را حتماً با آب گرم و صابون بشوییم. حتی مقررات دولتی کشورهایمانند ایالات متحده آمریکا هنوز بر اهمیت گرم بودن آب برای شستن دست‌ها، در راستای حفظ سلامتی و ایمنی مردم آمریکا، تاکید می‌کنند. با این حال، یکی از مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این ادعا هیچ مبنای علمی و روشنی ندارد، و شستن دست‌ها با آب سرد به اندازه آب گرم برای از بین بردن باکتری‌ها موثر است. گزارشی از این مطالعه در **Journal of Food Protection** منتشر شده است.

طرفداران آب گرم برای شست‌وشوی دست‌ها مدعی هستند که آب گرم، کف‌آلودگی صابون را زیاد می‌کند و نقش موثری در از بین بردن باکتری‌ها و میکروب‌ها دارد. با این حال، سوال محققان دانشگاه راتگرز در آغاز مطالعه‌شان این بود که آیا چنین ادعایی از نظر علمی هم ثابت شده است؟ آنان در این مطالعه به ارزیابی و بررسی عوامل مختلفی پرداختند که عبارت‌اند از حجم استفاده از صابون، دمای آب (گرم یا سرد)، مدت‌زمان کف کردن صابون و اثربخشی صابون‌ها بر اساس فرمولاسیون هر محصول. یافته‌های نهایی نشان دادند که استفاده از صابون ضد میکروبی تفاوتی با صابون‌های معمولی از نظر اثربخشی ندارد. علاوه بر این، حرارت آب هم بر میزان نابود کردن باکتری‌ها هیچ تاثیری نمی‌گذارد. در واقع، محققان با بررسی شستن دست‌ها با استفاده از آب ۳۸ یا ۱۶ درجه درجه سانتی‌گراد، هیچ تفاوتی را از نظر کمتر کردن باکتری‌ها شناسایی نکردند.

**کلید واژه:** دست شستن، آب گرم، آب سرد، صابون