

# От каких гигиенических привычек стоит отказаться летом

*«Белгородской правде» рассказывает врач Ольга Гусева*



Фото: Владимир Писахов

**Жара, духота. Идеальное время для размножения микробов. Поэтому, если не отключили воду, мы отправляемся в душ, да почаще, руки потрём до скрипа – и на кухню, готовить. А там, нередко случается, ладони вытрём о передник. И вот все гигиенические усилия сошли на нет.**

«Даже чистые передники могут быть загрязнены пищей, водой с рук, а во влажной ткани микробы активно размножаются. Так же как и в кухонных полотенцах, поэтому по возможности замените их бумажными», – говорит врач.

**Выбираем мыло**

Персиковый, шоколадный, тропический – каких только ароматов нет у гелей, которые заполнили полки ванн. А в последнее время к ним прибавился антибактериальный: намоешься – кожа аж блестит и скрипит. Только непонятно, отчего на ней появляются какие-то высыпания, неприятная сухость и шелушение, да и аллергические реакции стали намного ярче выражены.

«Иммунологи подтвердят, что кожа – часть иммунной защиты тела, она выделяет плёнку из липидов, которая предотвращает агрессию бактерий и их проникновение в организм», – объясняет **Ольга Гусева**.



Поэтому не смывайте её постоянно, не используйте гель для душа чаще трёх раз в неделю, забудьте про горячую воду, заменив её тёплой, а лучше – контрастных температур для закаливания.

Обратный для здоровья эффект можно получить и от обработки рук спиртовыми антисептиками, чем мы совсем недавно активно занимались.

«Спирт агрессивен, он убивает не только патогенные организмы, но и дружественную флору, риск инфекции при этом возрастает. Сухая кожа растрескивается, в ней образуются микротрещины, в которые легко попадают вредные бактерии», – предупреждает врач.

А там и до дерматитов, экзем недалеко. Так что в повседневной жизни лучше выбрать привычное мыло, просто мыть им руки тщательнее.

## Прячем косметику

Если не соблюдать определённые правила, самой загрязнённой в доме может стать ванная. В помещении с повышенной влажностью полотенце, которым вы вытерлись, просохнет нескоро. Тут и наступает время размножиться бактериям, которые попали на него с кожи. Поэтому забудьте про крючок, место расправленного влажного полотенца – сушилку, батарея, солнце. А лучше – стиральная машина. У каждого члена семьи должно быть своё отдельное полотенце для лица, рук, тела, ног.

Использовать одно на всех – опасная привычка.

Если в ванной нет специальной вытяжки с вентилятором, вы редко её проветриваете, не оставляйте там косметику.

«Она может быстрее портиться, ведь влага – идеальное место для размножения патогенных грибков и бактерий, для которых жиры, иные компоненты в косметике – питательная среда. В результате возможны проявления аллергии, высыпания на коже, прыщи, гнойнички», – объясняет специалист.

Не найдёте для хранения косметики другого места? Тогда выделите для неё шкаф с плотно закрывающимися дверцами.

Если у вас совмещённый санузел, где соседствуют раковина, ванна и унитаз, помните, что крышка унитаза придумана не для красоты. Она практически всё время должна быть закрытой.

«Во время слива образуется аэрозоль из воды, частиц смываемого и воздуха, который рассеивается на расстояние до двух метров. Разлетаясь, бактерии оседают на стенах, стульчаке, раковине, стоит без защиты зубная щётка – и на ней», – предупреждает Гусева.

Где ещё в ванной любят скапливаться бактерии, так это на виниловой шторке, особенно в местах, где она покрыта желтоватыми разводами. Шторку нужно либо чаще менять, либо использовать тканевую, которую можно стирать.

## Доски на выбор

Обычная ситуация: у хозяйки одна–две разделочные доски для всех продуктов. Моют их дезинфицирующими средствами редко или вообще не обрабатывают. Просохнуть за время готовки между нарезкой разных продуктов они не всегда успевают.

«Предположим, вы нарезали мясо, да ещё с усилием, на доске остались незначительные порезы. Дальше вы вымыли её водой, используя средство для посуды. Но идеально вычистить грязь внутри царапин не получается, поэтому в них заселяются микроорганизмы и плесень», – говорит Ольга Гусева.



Фото: Вадим Заблоцкий

Санитары окружающего мира. Кто с  
на защите общественного здоровья

Так что на кухне лучше иметь несколько досок, чтобы хлеб и сыр не занимали место только что нарезанных овощей.

Деревянную доску не стоит оставлять надолго в раковине с грязной посудой. Дерево разбухает, а высохнув, образует новые щели. И если у вас есть доска, долгим сроком службы которой вы гордитесь, помните, что на профессиональных кухнях их меняют каждый год. Жаль расстаться – тщательно скоблите её, мойте, обливая кипятком, хорошенько сушите хотя бы раз в неделю. И помните: на поверхности деревянной доски, за которой плохо ухаживают, микробов в 200 раз больше, чем на сиденье унитаза, вдобавок на ней может поселиться грибок.

Не надейтесь, что доски из современных материалов предпочтительнее.

Пластиковые опасны тем, что из-за порезов микрочастицы пластика попадают в пищу, а по поверхности стеклянных микробы быстрее распространяются.

«Райское место для размножения бактерий – влажные кухонные губки с микроскопическими остатками пищи, в их порах образуются колонии микроорганизмов. Безжалостно расставайтесь с губками каждую неделю», – советует врач.

## И банки – в мойку

Одни хозяйки тщательно моют все продукты перед приготовлением, другие делают это выборочно, например, промывая под проточной водой мясо.

«Потенциально патогенная микрофлора вместе с брызгами воды разносится по раковине, посуде, может остаться на руках. Промывать сырое мясо, курицу, индейку не обязательно, ведь опасные для человека микроорганизмы погибают во время жарки или варки», – говорит Ольга Гусева.



К тому же можно получить добавочный неприятный гастрономический эффект. При промывании текстура мяса нарушается, и оно скорее будет тушиться, а не жариться.

Нередко для разморозки мясо отправляется в раковину, на полку холодильника или просто на разделочную доску.

«Размораживать мясо нужно в металлической или стеклянной посуде – не в пластике, рядом не должны находиться другие продукты. Даже самый вкусный маринованный лук, сам маринад, овощи в нём не используйте без термической обработки», – советует специалист.

Вряд ли у большинства из нас вошло в привычку мыть консервные банки перед тем, как их открыть. И напрасно, ведь на поверхности во время транспортировки и хранения скапливается невидимая глазу грязь, которая может оказаться на продуктах.

Отнюдь не все моют бананы или апельсины, считая, что мякоть надёжно защищена кожурой. Но при очистке бактерии с поверхности легко на неё переносятся.

Максимально горячая вода поможет снять защитное покрытие с овощей и фруктов.

«К чему все эти пугалки про микробы, считают некоторые: ни я, ни мои знакомые никогда не соблюдали никаких правил и не страдали от инфекций, это не про нас, – говорит Ольга Юрьевна. – Но они не учитывают, что организм может реагировать на избыток бактерий не только острыми проявлениями, но и кожным зудом, дискомфортом в кишечнике. Это дополнительное напряжение иммунной системы, которая вынуждена бороться с непрошеными гостями в нашем организме».

**Елена Мирошниченко**