

การล้างมือ (Handwashing)

นายกฤษณพจน์ ยามช่วง
ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อนามัย
งานห้องผ่าตัด-งานการพยาบาลผู้ป่วยใน

การล้างมือ (Hand washing) แบ่งออกตามวัตถุประสงค์ได้ 3 วิธี คือ

1.การล้างมือแบบธรรมดาหรือทั่วไป (Normal handwashing)

เป็นการล้างมือเพื่อขจัดสิ่งเปื้อน เชื้อโรค ฝุ่นละออง เหงื่อไคลบนมือออก เพื่อให้มือสะอาดโดยการล้างด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 10 วินาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษที่สะอาด การล้างมือวิธีนี้เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและเชื้อจุลินทรีย์ออกชั่วคราว ใช้เมื่อให้การดูแลผู้ป่วยและไม่ได้สัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วย ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยแต่ละราย ก่อนเตรียมให้ยา ก่อนป้อนอาหารผู้ป่วย

2.การล้างมือแบบสะอาด (Hygienic handwashing)

เป็นการล้างมือเมื่อต้องการขจัดเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ชั่วคราวบนมือ ซึ่งอาจเกิดจากการสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วยหรืออุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยที่มีการปนเปื้อนเชื้อ และเพื่อป้องกันมิให้เชื้อบนมือบุคลากรก่อโรคแก่ผู้ป่วย การล้างมือด้วยวิธีนี้จะกระทำเมื่อให้การดูแลผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง เช่น ทารก ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ป่วยที่อยู่ห้องแยก หรือผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อรุนแรง และเมื่อจะต้องสอดใส่อุปกรณ์ทางการแพทย์เข้าสู่ร่างกายผู้ป่วย หลังทำความสะอาดผู้ป่วย หลังทำความสะอาดพื้น เก็บขยะ การเตรียม set ต่างๆ ช่วยพยาบาล ก่อนและหลังเจาะเลือด หรือตรวจทางห้องปฏิบัติการ การล้างมือวิธีนี้ล้างด้วยน้ำยาทำลายเชื้อ/สบู่เหลว เช่น 4% chlorhexidine gluconate (Hibiscrub) หรือ Iodophor (povidine scrub) โดยฟอกมืออย่างทั่วถึง ใช้เวลานาน 30 วินาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษที่สะอาด หรืออาจใช้ waterless ปริมาณ 5 มล.ถูมือทั้ง 2 ข้างให้ทั่วจนน้ำยาแห้ง

3.การล้างมือเพื่อเตรียมผ่าตัด หรือทางหัตถการ (Surgical handwashing)

เป็นการล้างมือเพื่อขจัดเชื้อหรือทำลายเชื้อจุลินทรีย์ซึ่งอยู่ชั่วคราวบนมือ และลดจำนวนเชื้อจุลินทรีย์ประจำถิ่นบนมือเพื่อทำหัตถการ เช่น ผ่าตัด การทำคลอด การล้างมือวิธีนี้จะใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของน้ำยาทำลายเชื้อเท่านั้น เช่น 4% chlorhexidine gluconate (Hibiscrub) หรือ Iodophor (povidine scrub) โดยฟอกมือ แขน จนถึงศอกให้ทั่วทุกซอกทุกมุม เป็นเวลา 3-5 นาที เพื่อขจัดเชื้อจุลินทรีย์ประจำถิ่นบนมือออก ล้างด้วยน้ำสะอาด และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าปราศจากเชื้อ หรืออาจใช้ waterless ปริมาณ 10 มล. ถูมือให้ทั่วจนถึงศอก จนน้ำยาแห้ง และทำซ้ำ 2 ครั้ง

หลักการล้างมือ 7 ขั้นตอน (กรมอนามัย)

ต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่

ทุกขั้นตอน ทำ 5 ครั้ง

ถูมือสลับกันทั้ง 2 ข้าง

1. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
2. ถูหลังมือและข้อมือ ทั้ง 2 ข้าง
3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และถูข้อมือ ทั้ง 2 ข้าง
4. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ สลับกัน ทั้ง 2 ข้าง
5. ถูบริเวณนิ้วหัวแม่มือด้วยฝ่ามือ โดยการกำแล้วหมุน
6. ใช้ปลายนิ้วมือ ถูลงบนฝ่ามือ
7. ถูรอบ ๆ ข้อนิ้ว

หลังจากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด

เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษที่สะอาด



เราจะล้างมือเวลาไหนบ้าง (5 MOMENT)

(องค์การอนามัยโลก WHO)

1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
2. ก่อนทำหัตถการกับผู้ป่วย กิจกรรม
ปลอดเชื้อ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เปิดชุดเครื่องมือ
ปราศจากเชื้อ
3. หลังสัมผัสสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสอุปกรณ์หรือสิ่งที่ล้อมรอบผู้ป่วย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ข้อเสนอแนะแนวปฏิบัติในการล้างมือไว้ดังนี้

1. ก่อนที่จะเริ่มต้นการดูแลผู้ป่วยในแต่ละวันให้ถอดสร้อยข้อมือ แหวน เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค และเมื่อล้างมือเสร็จแล้วให้สังเกตว่ามีบาดแผลที่มือหรือไม่ ถ้ามีให้ติดพลาสเตอร์ หรือที่ปิดแผลที่สามารถกันน้ำได้
2. เล็บมือต้องสั้นอยู่เสมอ และไม่ควรสวมเล็บปลอมในขณะปฏิบัติงาน เพื่อที่จะไม่ได้เป็นที่สะสมของเชื้อโรค
3. ล้างมือครบ 7 ขั้นตอนด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง เมื่อมือมีรอยเปื้อนที่เราสังเกตเห็นได้/ติดคราบเลือด/ติดสารคัดหลั่งต่าง หรือออกจากห้องน้ำ
4. เมื่อมีการสัมผัสกับเชื้อโรคที่สามารถสร้างสปอร์ได้ หรือในช่วงเวลานั้นมีการระบาดของ *Clostridium difficile* เกิดขึ้น การล้างมือด้วยน้ำและสบู่คือวิธีการที่ควรนำมาใช้
5. เมื่อเราไม่ทราบหรือมองไม่เห็นว่ามีมือของเราปนเปื้อนอะไรบ้าง ควรล้างมือด้วย Alcohol-based handrub ให้เป็นประจำหรือเป็นนิสัย เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อในการดูแลผู้ป่วย
6. ถ้าไม่สามารถจัดหา Alcohol-based handrub ได้ ต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ในขณะดูแลผู้ป่วย