

Hygienička KNTB: Mytí rukou lidé často podceňují

28.7.2025 - | Krajská nemocnice T. Bati

Každoročně si 28. července připomínáme Světový den hepatitidy. Zánět jater, jehož projevem je mimo jiné žloutenka, postihuje více než 350 milionů lidí po celém světě. Nemoci se však lze účinně bránit - očkováním a správnými hygienickým návyky.

Výskyt hepatitidy typu A, známé jako nemoc špinavých rukou, v Česku v posledních letech kolísá. Riziko nákazy stoupá zejména během léta, kdy lidé častěji cestují. Nemoc se však kvůli dlouhé inkubační době často projeví až na podzim. Šíří se fekálně-orální cestou, tedy buď přímo (například neumytýma rukama po použití toalety), nebo nepřímo prostřednictvím kontaminované vody, potravin či předmětů. „Stěžejním preventivním opatřením je dobře a pravidelně si ruce mýt, a to vodou a mýdlem. Po každém použití toalety, po cestování městskou hromadnou dopravou, ale také po nákupu, kdy manipulujeme s nákupními vozíky a penězi, a samozřejmě před přípravou a konzumací jídla,“ vyjmenovává Mgr. Jana Lehnertová, vedoucí Oddělení nemocniční hygieny Krajské nemocnice T. Bati ve Zlíně.

Lidé podle hygieničky správnou hygienu rukou často podceňují a dodává, že samotné opláchnutí vodou nestačí: „Je potřeba použít dostatek mýdla, vytvořit pěnu a mydlit si ruce alespoň 30–40 vteřin. Nezapomínejme na palce, špičky prstů a nehtová lůžka.“ Ve veřejném prostoru nebo na cestách, kde není k dispozici tekoucí voda a mýdlo, doporučuje použít dezinfekci na ruce ve formě gelu nebo dezinfekčních ubrousků. Lidé cestující na místa se zvýšeným výskytem žloutenky by měli dbát na hygienu, konzumovat pouze balenou vodu a bezpečné, nejlépe tepelně upravené, potraviny.

Příznaky onemocnění mohou být nenápadné a objevují se i s dlouhým zpožděním. Časté jsou zažívací potíže, únava, zvýšená teplota, bolest pod pravým žeberním obloukem a typické zežloutnutí kůže či očního bělma. U dětí však může nemoc proběhnout zcela bez příznaků, neléčená hepatitida potom zvyšuje riziko závažných následků. „Přestože jsme v Krajské nemocnici T. Bati ve Zlíně za letošní půlrok nehospitalizovali žádného pacienta s tímto onemocněním, podle dostupných dat se za tohle období (pozn. do 29. června) objevilo ve Zlínském kraji 34 případů hepatitidy A,“ doplňuje Mgr. Jana Lehnertová, která se osvětě v oblasti hygieny věnuje dlouhodobě, a apeluje na lidi, aby si z mytí rukou udělali samozřejmost. „Chrání tím nejen sebe, ale i své okolí,“ dodává na závěr.

Podle Státního zdravotního ústavu je nejvíce případů virové hepatitidy A registrováno v dětské populaci, probíhá však i v populaci dospívajících a mladých dospělých s rizikovým chováním, především závislých na drogách, a u lidí bez domova.

<https://www.kntb.cz/hygienicka-kntb-myti-rukou-lide-casto-podcenuji>