



Oddech Życia
podziel się oddechem!



PORADNIK FUNDACJI ODDECH ŻYCIA

HIGIENA KUCHNI I ŁAZIENKI

w domu chorego na mukowiscydozę

Higiena kuchni i łazienki w domu chorego na mukowiscydozę

Mirosław Wójcik

Fundacja Oddech Życia
Kraków 2023

Wydawca

Fundacja Oddech Życia

ul. Zamknięta 10 lok. 1.5, 30-554 Kraków

Portal: <https://OddechZycia.pl>
redakcja@oddechzycia.pl

Strona Fundacji: <https://fundacja.oddechzycia.pl>

Wydanie: III

ISBN: 978-83-965938-4-9

SPIS TREŚCI

Spis treści.....	6
Słowem wstępu	7
Po pierwsze z umiarem, bez przesady	8
Kuchnia	9
Zmywarka do naczyń.....	10
Zwykła suszarka na naczynia, ociekacz	12
Kuchenka mikrofalowa	12
Łazienka	13
Spłuczka toaletowa	14
Antybakteryjne mydło do rąk, antybakteryjne mydło lub żel pod prysznic?	15
Ręczniki.....	15
Szczoteczki do zębów	16
Zabawki do kąpieli	16
Ekologiczne środki czyszczące?	16
Masz pytania, wątpliwości?	18

SŁOWEM WSTĘPU

Chorzy z mukowiscydozą, podobnie jak wszyscy inni ludzie na całym świecie, niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia, na swojej drodze życia mają kontakt z wszechobecnymi drobnoustrojami.

Faktem jest, że większość osób łapie różnego rodzaju infekcje. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży. Chorób wieku dziecięcego nie uda nam się uniknąć, nawet izolując dziecko w super sterylnym domu. Dlatego próba stworzenia „laboratoryjnych warunków” nie ma większego sensu. Nie unikniemy kontaktu z drobnoustrojami.

Ale faktem jest, że można próbować ograniczać przenoszenie i rozwój chorobotwórczych bakterii, wirusów i grzybów w naszym domu.

Faktem jest też, że o higienę w domu chorego na mukowiscydozę trzeba dbać. Zaniechanie porządków, brak higieny może prowadzić do rozwoju chorobotwórczych bakterii, wirusów i grzybów (np. pleśni).

Nie opracowano konkretnych zaleceń dotyczących utrzymania właściwego reżimu sanitarnego w domu osoby chorej na mukowiscydozę. Nie ma badań, które potwierdzałyby skuteczność jakiś metod utrzymywania czystości w odniesieniu do pomieszczeń, w których przebywa osoba z mukowiscydozą. Dlatego zaleca się przestrzeganie ogólnych zasad dotyczących higieny w domu.

PO PIERWSZE Z UMIAREM, BEZ PRZESADY

Przesadne utrzymywanie czystości może obciążać psychicznie, a nadmiar chemikaliów pochodzących ze środków czystości, może być szkodliwy dla domowników, także dla osoby chorej na mukowiscydozę.

Drobnoustroje są wszędzie i tonami środków dezynfekujących i tak nie usuniemy wszystkich. Dlatego trzeba zachować rozsądek i umiar. Ale niektóre drobnoustroje są niebezpieczne i nie powinniśmy im ułatwiać zasiedlania naszego domu.

Jednym z głównych celów leczenia mukowiscydozy jest uniknięcie chronicznej kolonizacji niektórymi patogennymi (chorobotwórczymi) bakteriami. Mowa tu między innymi o pałeczkach ropy błękitnej *Pseudomonas aeruginosa*, które lubią zasiedlać wilgotne miejsca w naszych domowych kuchniach i łazienkach.

KUCHNIA

To w pobliżu zlewu, na roboczych blatach i na zmywakach do naczyń osiada w kuchni najwięcej bakterii. Biorą się m.in. z ziemi (w której rosły warzywa), surowego mięsa i jajek. Przynosimy je również na własnych dłoniach po wizycie w łazience czy miejscach publicznych (dlatego tak ważna jest higiena rąk).

Wiele patogenów ma budowę, która sprzyja przyczepianiu się do powierzchni w kuchni. Bardzo lubią plastikowe i drewniane deski do krojenia, dlatego nie jest najlepszym pomysłem używanie ich do krojenia surowego mięsa. Lubią też gąbki i wszelkiego rodzaju wielokrotnego użytku zmywaki, ściereczki itp.

Jak utrudnić życie bakteriom w kuchni?

- gąbki i zmywaki zmieniać często, nie używać ich nigdy dłużej niż dwa tygodnie (w domu osób z mukowiscydozą zaleca się jeszcze częstsze wymienianie zmywaków lub nawet całkowitą rezygnację z gąbek i zmywaków),
- używać innej deski do krojenia warzyw, innej do surowego mięsa, innej do pieczywa, wędlin i serów,
- używać osobnego noża do krojenia surowego mięsa,
- nie kroić tym samym nożem warzyw i pieczywa czy wędlin,
- surowe jajka przed użyciem sparzyć przez 10 sekund gorącą wodą,
- często myć ręce detergentem, zwłaszcza po krojeniu surowego mięsa, dotykaniu surowych jaj, obieraniu surowych warzyw,

- nie używać tego samego zmywaka czy ściereczki do wycierania blatu i mycia przedmiotów takich, jak talerze, sztućce, kubki, szklanki
- deski, na których kroimy surowe mięso i surowe warzywa, sparzyć po wymyciu gorącą wodą.

ZMYWARKA DO NACZYŃ

Powoli zmywarka staje się niemal standardem w wyposażeniu naszych domów. Często w grupach dyskusyjnych, na forach pojawia się pytanie, czy jest bezpieczna dla osób chorych na mukowiscydozę? TAK.

Jednak niezależnie od poniesionych wydatków na zmywarkę zawsze konieczne jest zachowanie czystości urządzenia. We wszystkich urządzeniach gospodarstwa domowego mogą rozwijać się różne drobnoustroje: bakterie, grzyby. Podobnie jest ze zmywarkami. Badanie tureckich naukowców, opublikowane w *Medical Mycology*, sugeruje, że ok. 62% zmywarek jest skolonizowanych przez mikroskopijne grzyby, przede wszystkim z gatunków *Exophilia*,



Rhodotorula i *Candida parapsilosis*. Podobne wyniki badań ogłosili też naukowcy Słowenii, Chin oraz Holandii. Grzyby ukrywały się w uszczelkach zmywarek, świetnie radząc sobie z wysoką temperaturą, nawet do 80 stopni C. Te same grzyby zasiedlają też podobne miejsca w naszych pralkach!

Jak dbać o zmywarke, eliminować grzyby i bakterie?

- **Czyszczenie.** Przynajmniej raz w miesiącu czyścić uszczelki, wewnętrzną stronę drzwiczek, wszelkie zakamarki w tym komorę na kostki czyszczące.
- **Pusty przebieg.** Raz w miesiącu robić mycie na pusto, bez naczyń, ale z użyciem detergentów lub specjalnych płynów/tabletek do czyszczenia zmywarek.
- **Odkamienianie.** Raz na pół roku lub nawet częściej zrobić odkamienianie zmywarki z użyciem odkamieniacza.
- **Suszenie.** Po zakończeniu zmywania uchylać drzwiczki (pozwoli to odparować wilgoci).

ZWYKŁA SUSZARKA NA NACZYNIA, OCIEKACZ

Często niedostrzeżanym zagrożeniem w mukowiscydozie jest zwykła suszarka na naczynia. Na jej powierzchni bardzo szybko rozwijają się kolonie bakterii i grzybów.



Przynajmniej raz w tygodniu trzeba suszarkę umyć z użyciem detergentu, a raz w miesiącu z użyciem mocniejszego preparatu na bazie np. chloru. Do czyszczenia można też używać specjalistycznych płynów antybakteryjnych. Odradzamy ocet jako jedyny środek czyszczący – usuwa kamień, ale nie zabija wszystkich zarazków i grzybów.

KUCHENKA MIKROFALOWA

Kuchenka mikrofalowa nie stanowi zagrożenia dla chorych na mukowiscydozę o ile dbamy o jej czystość. Wystarczy na bieżąco usuwać z niej resztki jedzenia.

ŁAZIENKA

Należy regularnie czyścić umywalki, wanny oraz brodziki i kabiny prysznicowe w łazience. Regularnie, czyli przynajmniej co kilka dni.

Raz w tygodniu warto użyć środka na bazie chloru (wybielacza) do dezynfekcji odpływów w umywalce, wannie i brodziku (to tam najczęściej rozwijają się bakterie *Pseudomonas aeruginosa*). Jeżeli nie możemy z różnych względów używać środków na bazie chloru, warto wybrać środek czyszczący, który eliminuje bakterie (w sklepach z chemią gospodarczą jest spory wybór tego typu środków).

Nie wolno zapominać podczas porządków o słuchawce/rączce prysznicowej (w miejscu wylotu wody powstaje osad bogaty w bakterie), która warto przynajmniej raz w miesiącu usunąć preparatem na bazie chloru bądź kwasu.

Toalety należy przepłukiwać po każdym użyciu (zapominają o tym dzieci), a środki do czyszczenia toalet stosować co kilka dni. Oprócz środka na bazie chloru (przynajmniej 2 razy w tygodniu), warto raz w miesiącu użyć środka na bazie kwasu fosforowego lub innego mocnego kwasu, który rozpuści osady (takie środki mają zwykle oznaczenie, że są bez chloru). Należy pamiętać, że osad jest potencjalnym miejscem rozwoju niebezpiecznych bakterii. Dlatego trzeba go usuwać. Dobrą praktyką jest zamykanie kłapy przed spłukaniem wody (zapobiega to rozpryskiwaniu wody i unoszeniu w powietrze zanieczyszczeń z toalety).

Raz w tygodniu wypada umyć podłogę, a raz w miesiącu przetrzeć, umyć płytki.

Płuca chorego na mukowiscydozę są wyjątkowo wrażliwe nie tylko na bakterie, ale też na grzyby. Dlatego warto zwrócić uwagę czy grzyby nie rozwijają się na ścianach (zwłaszcza w kątach) oraz na fugach nad wanną, brodzikiem oraz na silikonowych uszczelnieniach.

O ile to możliwe ze względów finansowych, warto zainwestować w specjalną farbę do łazienek (ze środkiem grzybobójczym) oraz wydajną wentylację (np. elektryczny wentylator w przewodzie wentylacyjnym, uruchamiany automatycznie po wzroście wilgotności).

SPŁUCZKA TOALETOWA

Dostęp do spłuczki jest często skomplikowany, wymaga rozmontowania dodatkowych mocowań lub przycisku spusto-



wego. Z tej przyczyny często spłuczka jest zaniedbywana przy sprzątanii łazienki. To błąd, bo w zbiorniku spłuczki panują idealne warunki do rozwoju chorobotwórczych bakterii i grzybów, w tym

pałeczkach ropy błękitnej *Pseudomonas aeruginosa*. Podczas splukiwania wody (zwłaszcza przy otwartej klapie) może tworzyć się aerozol wodny roznoszony w powietrzu, który następnie wdychany jest przez chorego prosto do płuc.

Jak dbać o higienę zbiornika spłuczki?

Przynajmniej raz w miesiącu powinno się rozmontować zbiornik spłuczki (zwykle górną klapę, przykrycie zbiornika) i z użyciem gąbki i środka na bazie chloru umyć wewnętrzną powierzchnię zbiornika i mechanizmu spłuczki.

ANTYBAKTERYJNE MYDŁO DO RĄK, ANTYBAKTERYJNE MYDŁO LUB ŻEL POD PRYSZNIC?

W przypadku mydła do rąk, można używać wersji „antybakteryjnej” w żelu. W przypadku mydła czy żelu pod prysznic, używanie wersji „antybakteryjnej” nie wydaje się koniecznością.

Każde mydło w przypadku prawidłowego stosowania wykazuje działanie antybakteryjne i antywirusowe. Mycie dłoni mydłem usuwa ze skóry również koronawirusa.

RĘCZNIKI

Regularnie zmieniaj ręczniki. Nie pozwalaj, aby ciągle były mokre. Na niedosuszonych ręcznikach rozwijają się drobnoustroje.

SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW

Pamiętaj o wymianie szczoteczek do zębów (sugeruje się wymianę co 2-3 miesiące, a od czasu do czasu można szczoteczki wyparzyć we wrzątku).

ZABAWKI DO KĄPIELI

Pamiętaj, że niektóre zabawki do kąpieli mogą być potencjalnym źródłem niebezpiecznych bakterii. Mowa tu między innymi o gumowych kaczkach i innych zabawkach, które trudno wysuszyć po zabawie. We wnętrzu takich zabawek istnieje sprzyjające środowisko dla rozwoju drobnoustrojów.

EKOLOGICZNE ŚRODKI CZYSZCZĄCE?

W przypadku porządków w domu osoby chorej na mukowiscydozę, z dużą dozą rozsądku należy podejść do tematu ekologicznych środków czyszczących na bazie naturalnych składników.

Niebezpieczne w mukowiscydozie drobnoustroje są wyjątkowo odporne na niekorzystne warunki środowiskowe, w tym na wiele preparatów. Dlatego przed zastosowaniem tego typu „naturalnych środków”, warto sprawdzić na etykiecie, czy rzeczywiście eliminują bakterie, wirusy i grzyby. Mitem jest antybakteryjna

skuteczność octu czy kwasu cytrynowego (bądź soku z cytryny) w stosunku do bakterii *Pseudomonas aeruginosa* (ocet stosuje się pomocniczo do wyparzania, w którym pełni rolę rozpuszczalnika osadów, zmiękcza wodę).

MASZ PYTANIA, WĄTPLIWOŚCI?

Serdecznie zapraszamy do zadawania pytań i dyskusji na naszej grupie wsparcia dla chorych na mukowiscydozę i ich opiekunów, rodziców pod adresem:

facebook.com/groups/mukowiscydoza/

Zachęcamy też do lektury materiałów i artykułów w naszym portalu Oddech Życia pod adresem: **oddechzycia.pl**

Fundacja Oddech Życia

ul. Zamknięta 10 lok. 1.5

30-554 Kraków

fundacja@oddechzycia.pl

tel.: +48 578632026

Fundacja Oddech Życia

ul. Zamknięta 10 lok. 1.5
30-554 Kraków

fundacja@oddechzycia.pl
+48 578632026

www.oddechzycia.pl
fundacja.oddechzycia.pl



Oddech Życia
podziel się oddechem!

ISBN 978-83-965938-4-9



9 788396 593849

