

## ข้อคิดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค

ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคถูกนำมาใช้เพื่อลดจำนวนเชื้อโรคให้อยู่ในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ไม่สามารถทำให้ถึงกับปราศจากเชื้อโรคหรือไม่มีเชื้อโรค ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ในชีวิตประจำวัน

การโฆษณาว่าฆ่าเชื้อโรคได้ 99.9% ในความรู้สึกของคนทั่วไปแล้วอาจจะคิดว่าง่าย แต่แท้ที่จริงแล้ว การฆ่าเชื้อโรคได้ 99.9% เป็นแค่เกณฑ์ขั้นต่ำในการฆ่าเชื้อโรค สำหรับผลิตภัณฑ์ที่จะได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคทุกผลิตภัณฑ์ และเป็นการคำนวณจากผลการทดลองในห้องปฏิบัติการเท่านั้น

กระแสของการโฆษณาในปัจจุบันกำลังสร้างให้ผู้บริโภคมีความรู้สึกว่าจะต้องทำทุกวิถีทางที่จะทำให้ลายล้างเชื้อโรคให้หมดสิ้น จนอาจจะลืมความจริงว่า ทุกอย่างในโลกนี้มีสองด้าน ทั้งประโยชน์และโทษ อยู่ที่ว่าเราจะใช้ให้เพื่อเกิดประโยชน์หรือโทษ เชื้อโรคก็เช่นกัน การคิดเชื้อโรคบางชนิดอาจทำให้เราถึงตายได้ แต่เชื้อโรคเพียงเล็กน้อยที่เข้าสู่ร่างกายมีความสำคัญในการที่จะช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายของเราให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

การใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคอย่างพร่ำเพรื่อเกินความจำเป็น นอกจากจะเป็นการสิ้นเปลืองแล้ว ยังมีรายงานการวิจัยที่พบว่า การที่คนเราพยายามลดการได้รับสัมผัสกับเชื้อโรค หรือการอยู่อย่างสะอาดเกินไป เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น การแพ้อากาศ หอบหืด ผื่น การแพ้ยาและอาหารมากขึ้น เนื่องจากการได้รับการกระตุ้นจากเชื้อโรคน้อยเกินไปในตอนที่ยังเป็นเด็ก โดยเชื้อโรคมีส่วนในพัฒนาการควบคุมและปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันถูกกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม

ถ้ายังจำสิ่งที่เคยเรียนมาสมัยเด็กได้ คงทราบว่าเชื้อโรคมีอยู่ทั่วไปรอบๆ ตัวเรา เหมือนกับอากาศ ซึ่งไม่มีใครมองเห็น เนื่องจากเชื้อโรคนั้นขนาดเล็กมากจนไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แล้วทำไมเราจึงไม่เจ็บป่วยกัน

จริงอยู่ที่ว่ามีเชื้อโรคหลายชนิด อยู่ทุกหนทุกแห่งรวมทั้งในร่างกายของเราด้วย แต่มีองค์ประกอบหลายอย่างที่จะทำให้เกิดโรค เช่น ชนิดของเชื้อโรค และปริมาณเชื้อโรคที่มากพอ ความสามารถของเราในการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และการทำลายเชื้อโรคในร่างกาย

โดยปกติคนจะมีระบบป้องกันเชื้อโรค ตั้งแต่ภายนอกคือผิวหนัง ซึ่งโดยปกติแล้วเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังได้ยาก ยกเว้นผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีรอยถลอก และยังมีระบบป้องกันภายในที่เรียกว่าภูมิคุ้มกันหรือความต้านทานโรค เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ระบบดังกล่าวจะเข้าทำลายเชื้อโรคเหมือนทหารที่เข้าทำลายข้าศึก แต่ในทารก ระบบดังกล่าวยังไม่สมบูรณ์ดี

โดยปกติการทำความสะอาดด้วยน้ำ และสบู่หรือผงซักฟอก หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดธรรมดา ก็เพียงพอที่จะลดปริมาณเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ตามพื้น ฝาผนัง เฟอร์นิเจอร์ และวัสดุอื่นๆในบ้าน ให้อยู่ในระดับที่ไม่ทำให้เกิดโรคได้ และแท้ที่จริงแล้วสารที่ใช้ทำความสะอาดเอง ก็มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรคอย่างอ่อนๆด้วย

ฝาผนังหรือส่วนของบ้านที่อยู่ในแนวคิงมักไม่ค่อยเป็นที่อยู่ของเชื้อโรค โดยเฉพาะบริเวณที่แห้งเป็นบริเวณที่เชื้อโรคหลายชนิดไม่สามารถเจริญเติบโตได้ การทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ต่างๆในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการถูบ้าน ซักผ้า ล้างจาน โดยใช้น้ำ และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเพียงอย่างเดียวเป็นประจำก็เพียงพอแล้วสำหรับบ้านเรือนซึ่งไม่ได้มีเชื้อโรคอยู่มากมาย

การทำความสะอาดนอกจากจะช่วยลดจำนวนเชื้อโรคแล้ว ยังเป็นการขจัดแหล่งอาหาร และที่อยู่ของเชื้อโรคด้วย เนื่องจากเชื้อโรคก็เช่นเดียวกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ซึ่งต้องการอาหาร และที่อยู่ที่เหมาะสมในการดำรงชีวิต จึงเป็นการแก้ไขปัญหาดันเหตุ ดีกว่าที่จะมาแก้ไขที่ปลายเหตุ โดยการใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค แต่อย่าลืมให้ความสนใจอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดด้วย โดยการซัก ล้าง และทำให้แห้ง เพราะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้เช่นกัน

ในกรณีที่ไม่มีความเสี่ยง การใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ผสมสารฆ่าเชื้อ พื้นบ้านที่ถูด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ผสมสารฆ่าเชื้อ ไม่ได้ยี่ระยะเวลาที่เชื้อโรคจะกลับมาอยู่ในบริเวณที่ฆ่าเชื้อโรคแล้วได้มากกว่าการผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ได้ใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อตามวิธีใช้ที่ระบุในฉลาก เช่น ความเข้มข้น ระยะเวลาที่ให้ผลิตภัณฑ์สัมผัสกับพื้นผิว เป็นต้น

แล้วความเสี่ยง คือ อะไรบ้าง ในสถานที่บางแห่ง เช่น โรงพยาบาลซึ่งถือว่ามีความเสี่ยง แต่เชื่อหรือไม่ว่านโยบายการฆ่าเชื้อโรคที่พื้นโรงพยาบาลส่วนใหญ่ในขณะนี้ แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคให้น้อยลงในการทำความสะอาดทั่วๆไปในโรงพยาบาล และเน้นไปยังสุขลักษณะที่ดี เว้นแต่ในสภาวะที่มีความเสี่ยงที่สำคัญ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้

ปริมาณเชื้อโรคสามารถปนเปื้อนอยู่ได้เท่าไร จึงจะถือว่าปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงเป็นการยากที่จะบอกว่าการเป็นเท่าไร ดังนั้นสำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันยังไม่ดีพอ เช่น ทารก ผู้ป่วย หรือในกรณีที่มีโรคระบาด เป็นต้น จึงถือว่าเป็นความเสี่ยง

โดยทั่วไปแล้วสิ่งแวดล้อมในบ้านแตกต่างมากจากโรงพยาบาลในหลายด้าน ทำให้ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในบ้านจึงน้อยกว่าในโรงพยาบาล แต่อย่างไรก็ตามความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสุขลักษณะที่ดีก็เป็นเรื่องสำคัญ

สุขลักษณะที่ดี คืออะไร ถามเด็ก ๆ อาจจะได้รับความตอบจากการเรียน แต่ผู้ใหญ่อาจจะลืมและละเลยการให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ไปแล้ว ทั้งๆที่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ไม่ยากเย็น แถมถ้าทำเป็นประจำจะไม่รู้สึกเลยว่าเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก แต่จะกลายเป็นการทำโดยอัตโนมัติ

สุขลักษณะที่ดี เป็นการปฏิบัติหรือกิจกรรมที่จะช่วยลดจำนวนเชื้อโรค ที่ปนเปื้อนอยู่ใน สิ่งแวดล้อมและพื้นผิวต่างๆ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อและความเจ็บป่วยได้ โดยการ

ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

ข้อมูลจากต่างประเทศพบว่า มากกว่า 2 ใน 3 ของประชากรที่ไม่ได้ปฏิบัติตามหลักการของสุขลักษณะเบื้องต้น โดยเฉพาะผู้ชาย 1 ใน 10 ไม่ล้างมือหลังจากการเข้าห้องน้ำ และ 1 ใน 4 ของประชากร หยิบจับอาหาร โดยไม่ได้ล้างมือหลังจากการเล่นกับสัตว์เลี้ยง

ในบ้าน แหล่งที่พบเชื้อโรคมากก็คือ สวิตช์ไฟ ที่จับประตู และเขียง มากกว่าในห้องน้ำ ผลก็คือผู้คนจะได้รับเชื้อโรคภายในบ้าน มากกว่าที่สาธารณะ ห้องน้ำสาธารณะอาจจะสะอาดกว่า พื้นผิวในครัวตามบ้าน มือเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่จะสัมผัสกับเชื้อโรค ดังนั้นจึงควรล้างมือบ่อยๆ

ปัจจุบันนี้เราต้องสัมผัสกับสารเคมีชนิดต่างๆ ทั้งที่ตั้งใจ และไม่ตั้งใจ การใช้สารเคมีให้น้อยที่สุด เฉพาะกรณีที่จำเป็นจริงๆจึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดี

และในการฆ่าเชื้อโรคก็ไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีเสมอไป การใช้ความร้อนในการฆ่าเชื้อโรคก็เป็นทางเลือกหนึ่ง การใช้สารเคมีได้ทางหนึ่ง และสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ดีกว่าผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคบางชนิดด้วยซ้ำไป

เมื่ออ่านเรื่องนี้จบแล้ว ลองกลับมาถามตัวเองใหม่ว่า มีความจำเป็นแค่ไหนที่จะต้องใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคมาใช้