

Από τον πιο πολυδιαβασμένο γιατρό της Γαλλίας

Δρ ΦΡΕΝΤΕΡΙΚ ΣΑΛΝΤΜΑΝ



ΥΓΕΙΑ

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ

ΖΩΗΣ

Δρ. Φρεντερίκ Σαλντμάν

Υγεία

Τα μυστικά της καλής ζωής

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Ειρήνη Αποστολάκη



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί

Δρ Φρεντερίκ Σαλντμάν: *Υγεία: Τα μυστικά της καλής ζωής*

Τίτλος πρωτοτύπου: [Dr Frédéric Saldmann] *Votre santé sans risque*

Μετάφραση: Ειρήνη Αποστολάκη

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Κώστας Σίμος

Σελιδοποίηση: Αλέξιος Μάστορης

Φιλμ, ηλεκτρονικό μοντάζ: Μαρία Ποιοιού-Ρένεση

Copyright© Editions Albin Michel – Paris, 2017

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε.

(Εκδόσεις Πατάκη), 2017

Πρώτη έκδοση στη γαλλική γλώσσα από τις εκδόσεις Albin Michel, Παρίσι, 2017

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Ιούλιος 2019

Κ.Ε.Τ. Β444 Κ.Ε.Π. 490/19

ISBN 978-960-16-8120-7



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 – ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΥΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β΄ ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15 – ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Οδηγίες χρήσης	11
Πρόλογος	13
1. Σωστά κιλά, λάθος θερμίδες	19
2. Η υγιεινή που αλλάζει τα πάντα	91
3. Είστε οι καλύτεροι γιατροί του εαυτού σας	123
4. Η σχολή της κοινής λογικής	141
5. Ο ερωτικός εγκέφαλος	173
6. Όλοι κρύβουμε μέσα μας έναν Αϊνστάιν	223
7. Κερδίστε χρόνια	251
8. Η ευτυχία κρύβεται στα βιβλία	279
Επίλογος	321
Βιβλιογραφία	325
Ευχαριστίες	329

Οδηγίες χρήσης

Προτού εφαρμόσετε τις συμβουλές αυτού του βιβλίου, θα ήταν προτιμότερο να μιλήσετε με τον θεράποντα ιατρό σας ή με κάποιον άλλον ειδικό. Ιδίως εάν παρουσιάζετε συμπτώματα τα οποία επιμένουν, συμβουλευτείτε αμέσως τον γιατρό σας. Μόνο εκείνος είναι αρμόδιος να σας παρέχει τις κατάλληλες για την περίπτωσή σας ιατρικές συμβουλές. Επιπλέον, θα ήθελα να σας υπενθυμίσω ότι ο τηλεφωνικός αριθμός πρώτων βοηθειών είναι το 166.

Για όσους επιθυμούν να μάθουν περισσότερα, στο τέλος του βιβλίου υπάρχουν οι αναφορές σε όλες τις επιστημονικές μελέτες στις οποίες βασίζονται οι συμβουλές που σας δίνω.

Κάποιες από αυτές τις έρευνες διενεργήθηκαν σε περιορισμένο αριθμό ατόμων και χρειάστηκε να συνεχιστούν με ακόμα μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων.

Δεδομένου ότι δε διατρέχετε κανέναν κίνδυνο εφαρμόζοντας τις συμβουλές που ακολουθούν, μπορείτε να

προχωρήσετε άφοβα και να σχηματίσετε τη δική σας άποψη. Οι πλέον αρμόδιοι να καταλάβουν πώς αισθάνεστε είστε εσείς οι ίδιοι! Αποφασίστε μόνοι σας τι σας κάνει καλό και τι όχι. Αυτό είναι το κλειδί για την προσωπική σας ευεξία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

Το μικρόβιο είναι ένα τίποτα, αν δεν υπάρχει
πρόσφορο έδαφος.
LOUIS PASTEUR

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ με όλους τους τομείς της ζωής μας: το σώμα μας, πρώτα από όλα, αλλά και τις τροφές που καταναλώνουμε (βλέπε παραπάνω), τα στρωσίδια του κρεβατιού μας, τον τρόπο με τον οποίο σκουπιζόμαστε στην τουαλέτα, το πώς καθαρίζουμε το σπίτι μας κ.ο.κ. Αν αποκτήσουμε μερικές καλές συνήθειες, μπορούμε να κάνουμε την υγιεινή μια πραγματική ασπίδα ενάντια στους εξωτερικούς εχθρούς.

**► ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΕΔΑΦΟΣ:
ΤΑ ΤΡΑΠΕΖΙΑ ΧΩΡΙΣ ΤΡΑΠΕΖΟΜΑΝΤΙΛΟ**

Επικίνδυνο έδαφος

Έχετε παρατηρήσει ότι τα τραπεζομάντιλα –είτε από ύφασμα είτε από χαρτί– έχουν εξαφανιστεί από τα καφέ και τα εστιατόρια; Αυτή η τάση καθιερώθηκε αθόρυβα

και διακριτικά χωρίς να το πάρουμε χαμπάρι. Με πρόσημα τον «μινιμαλισμό» και την απομάκρυνση από το παλαιομοδίτικο, τα τραπεζομάντιλα συχνά αντικαθίστανται είτε από... τίποτα απολύτως είτε, στην καλύτερη περίπτωση, από σουπλά που έχουν ξαναχρησιμοποιηθεί.

Το τραπέζι περνάει από τον έναν πελάτη στον άλλο, και το μόνο που μεσολαβεί είναι μια γρήγορη κίνηση του σερβιτόρου που μαζεύει τα ψίχουλα. Κάποιες φορές, το τραπέζι ή τα σουπλά καθαρίζονται βιαστικά με κάποιο σφουγγάρι. Αυτή η δήθεν καθαριότητα το μόνο που κάνει είναι να απλώσει ακόμα περισσότερο τη βρομιά, καθώς γίνεται συμβολικά, ώστε να έχουμε την ψευδαίσθηση ότι το τραπέζι καθαρίστηκε. Παρατηρήστε την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σφουγγάρι και θα καταλάβετε ότι πρόκειται για τον ιδανικό μεταφορέα μικροβίων, τα οποία περνούν από τραπέζι σε τραπέζι, άρα από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Το τραπέζι, αν το καλοσκεφτούμε, έρχεται σε επαφή με το πεπτικό μας σύστημα, αφού βάζουμε κάθε τόσο στο στόμα πράγματα που προηγουμένως βρίσκονταν ακουμπισμένα πάνω του. Αρκετοί άνθρωποι αφήνουν σταγονίδια από το σάλιο τους πάνω στο τραπέζι καθώς μιλούν, τα οποία σε περίοδο έξαρσης της γρίπης ή της γαστρεντερίτιδας είναι γεμάτα με ιούς. Επιπλέον, δεδομένου ότι ένας στους δύο ανθρώπους δεν πλένει τα χέρια του βγαίνοντας από την τουαλέτα, μπορείτε να φανταστείτε το πανηγύρι από βακτήρια που εκτυλίσσεται πάνω στα τραπέζια των εστιατορίων. Εκεί που βρίσκονται ακουμπισμένα το μαχαίρι, το πιρούνι, το κουτάλι και το φωμί σας η καθαριότητα είναι κάτι παραπάνω από αμφίβολη. Κάποια φαγητά, όπως για παράδειγμα οι τηγα-

νητές πατάτες, τρώγονται με τα χέρια, τα οποία έχουν προηγουμένως ακουμπήσει –όπως είναι φυσικό– επάνω στο τραπέζι. Τα μικρόβια αυτών που γευμάτισαν πριν από εσάς περνούν έτσι απευθείας στο στομάχι σας.

Μπορεί να μην αρρωσταίνετε κάθε φορά που τρώτε εκτός σπιτιού, οι πιθανότητες όμως αυξάνονται δραματικά σε περίοδο έξαρσης της γρίπης ή της γαστρεντερίτιδας. Οι ηλικιωμένοι και όσοι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή που ρίχνει τον ανοσολογικό μηχανισμό άμυνας βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των υποψηφίων που μπορούν να προσβληθούν από ασθένειες, οι οποίες υπό άλλες συνθήκες θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί. Σε αυτή την περίπτωση δεν αρρωσταίνουμε εξαιτίας αυτού που μας σέρβιραν στο εστιατόριο, αλλά εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο μας το σέρβιραν.

Δε συνηθίζω να επισημαίνω προβλήματα χωρίς να προτείνω λύσεις. Για να αποφύγετε την περιττή έκθεση σε ασθένειες εξαιτίας ενός βρόμικου τραπέζιου, πρέπει να λάβετε τα μέτρα σας. Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές: Είτε να διαλέγουμε εστιατόρια με υφασμάτινο ή χάρτινο τραπεζομάντιλο, είτε να καθαρίζουμε το τραπέζι και τα μαχαιροπίρουνα με υγρό, αντισηπτικό μαντιλάκι. Αυτή η κίνηση θα τραβήξει σίγουρα την προσοχή του υπεύθυνου του εστιατορίου, ωθώντας τον, ελπίζω, στο να φροντίζει εκ των προτέρων την υγιεινή και την υγεία των πελατών του. Άλλη πιθανή επιλογή: απλώστε την πετσέτα σας στο τραπέζι, τοποθετήστε επάνω της το πιάτο σας, τα μαχαιροπίρουνα και το ψωμί, και ζητήστε μια άλλη πετσέτα για να μπορείτε να σκουπίζετε το στόμα σας την ώρα του φαγητού.

Αν δεν κάνετε τίποτα από τα παραπάνω, θα είναι σαν

να τρώτε κάθε φορά σε βρόμικο πιάτο. Φανταστείτε ένα στρώμα πάνω στο οποίο κάποιοι άλλοι ξάπλωσαν γυμνοί πριν από εσάς και στο οποίο δε θα θέλατε ποτέ να περάσετε τη νύχτα σας.

► Η ΕΡΕΥΝΑ ΣΟΚ

Πριν από έναν περίπου χρόνο, συνάντησα τον καθηγητή Michèle Vialette, διευθυντή του μικροβιολογικού εργαστηρίου του Ινστιτούτου Pasteur στη Λιλ. Πρόκειται για ένα κέντρο που αποτελεί σημείο αναφοράς, καθώς είναι αναγνωρισμένο σε διεθνές επίπεδο για τις υψηλότερες επιδόσεις του στα ζητήματα της καταπολέμησης βακτηρίων και ιών. Αυτή η ομάδα ερευνά την πρόληψη των μολυσματικών ασθενειών.

Περιμένουμε να αδειάσει κάποιο τραπέζι για να γευματίσουμε σε ένα εστιατόριο του Παρισιού. Οι πελάτες που πίνουν τον καφέ τους ζητούν τον λογαριασμό και σηκώνονται. Μας κάνουν νόημα ότι το τραπέζι είναι ελεύθερο και ότι μπορούμε να καθίσουμε, αφού ο σερβιτόρος έχει μαζέψει με γρήγορες κινήσεις τα ψίχουλα που βρίσκονταν στο τραπέζι. Ούτε τραπεζομάντιλο, χάρτινο ή υφασμάτινο, ούτε τίποτα. Μια σκέτη επιφάνεια αμφιβόλου καθαριότητας πάνω στην οποία τοποθετούνται τα μαχαιροπίρουνά μας. Κοιταζόμαστε σκεπτόμενοι το ίδιο πράγμα. Έξι μήνες αργότερα γίνεται για πρώτη φορά έρευνα σχετικά με αυτό το ζήτημα.

Ακολουθήθηκε η εξής μέθοδος: Δειγματοληψίες πραγματοποιήθηκαν σε τραπέζια εστιατορίων εν ώρα λειτουργίας. Τα μικρόβια που εντοπίστηκαν ήταν κυρίως τα

εντεροβακτηρίδια, που συνελέγησαν μέσα σε τρυβλία καλλιέργειας Πέτρι. Τα εντεροβακτηρίδια, όπως λέγονται τα βακτήρια που ζουν στο ανθρώπινο έντερο, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές λοιμώξεις (τυφοειδή πυρετό, δυσεντερία, γαστρεντερίτιδα, πανώλη...). Δείγματα ελήφθησαν από 46 τραπέζια εστιατορίων του Παρισιού τον Σεπτέμβριο του 2016 (σε περίοδο έξαρσης επιδημιών).

Τα αποτελέσματα χωρίστηκαν σε κατηγορίες ανάλογα με την ποσότητα βακτηρίων που βρέθηκαν ανά άγαρο (CFU/11,6 cm²). Το άγαρο είναι ένας σύνθετος πολυσακχαρίτης που χρησιμοποιείται από τους επιστήμονες για τη μέτρηση του επιπέδου πολλαπλασιασμού των βακτηρίων (πρόκειται για μέσο καλλιέργειας).

Θα μπορούσε να θεωρηθεί φυσιολογικό να βρίσκουμε βακτήρια πάνω σε κάθε επιφάνεια που έρχεται σε επαφή με ανθρώπους, η παρουσία όμως εντεροβακτηριδίων είναι σαφώς απόδειξη έλλειψης υγιεινής, καθώς πρόκειται για βακτήρια που προέρχονται από τα κόπρανα. Στην πραγματικότητα, αυτοί οι μικροοργανισμοί, προερχόμενοι από τον πεπτικό σωλήνα ανθρώπων ή ζώων, είναι πολύ πιθανό να πολλαπλασιάζονται μέσα στα κόπρανα. Τα εντεροβακτηρίδια βρέθηκαν σχεδόν στα μισά τραπέζια των εστιατορίων, και το 15% των τραπέζιων στα οποία έγινε η δειγματοληψία παρουσίαζαν εικόνα σοβαρής μόλυνσης (μεγαλύτερης του 100 CFU/11,6 cm²).

Η πηγή αυτών των μολύνσεων είναι πιθανότερο να είναι ανθρώπινη παρά τροφική. Τα εντεροβακτηρίδια, που αποτελούν έναν δείκτη επιπέδου υγιεινής, αποδεικνύουν ότι ο κίνδυνος υπάρχει σε περίπτωση που αυτά εισέλθουν στο στόμα μέσω των χεριών ή των μαχαιροπίρουνων.

► ΥΓΙΗ ΔΟΝΤΙΑ: Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΠΙΔΑ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Το προσεκτικό βούρτσισμα των δοντιών μετά από κάθε γεύμα και οι συχνές επισκέψεις στον οδοντίατρο είναι σημαντικές συνήθειες για τη διατήρηση μιας καλής υγείας. Τα δόντια μας μπορούν να μας βοηθήσουν να αμυνθούμε στις ασθένειες, μπορούν όμως και να μας βλάψουν αν δεν τα φροντίσουμε όπως πρέπει.

Καταπολεμήστε τα βακτήρια

Κάποια βακτήρια που βρίσκονται στο στόμα, σε περίπτωση ανεπαρκούς στοματικής υγιεινής, μπορούν να αποτελέσουν παράγοντα που αυξάνει τις πιθανότητες καρκίνου στο πάγκρεας. Οι επιστήμονες απέδειξαν τη σχέση ανάμεσα στις μολύνσεις των ούλων –περιοδοντίτιδα και ουλίτιδα– και του καρκίνου στο πάγκρεας. Αντίστοιχοι παράγοντες κινδύνου έχει ήδη αποδειχτεί ότι σχετίζονται όχι μόνο με τον καρκίνο του προστάτη και τις καρδιαγγειακές παθήσεις αλλά και –όπως αποδείχτηκε πρόσφατα– με νόσους όπως το αλτσχάιμερ. Τα ανεπαρκώς φροντισμένα δόντια μπορούν να επιτρέψουν το πέρασμα βλαβερών βακτηρίων σε πολλά όργανα, δημιουργώντας χρόνιες φλεγμονές. Καθώς γνωρίζουμε, η φλεγμονή αποτελεί πρόσφορο έδαφος για καρκινογενέσεις, οπότε κατανοούμε το μέγεθος της βλάβης που μπορεί να προκληθεί από τα ανεπαρκώς φροντισμένα δόντια.

Τα δόντια βοηθούν και στην «αποτοξίνωση» κάποιων τροφίμων. Όταν τρώτε ένα μήλο ολόκληρο με τη φλούδα, χρησιμοποιείτε τα δόντια σας για να το ξεφλουδίσετε.

Αφαιρώντας τη φλούδα κατ' αυτό τον τρόπο, απαλλάσσετε από το 90% των φυτοφαρμάκων. Αν σκεφτούμε ότι πάνω σε ένα μήλο μπορούν να υπάρχουν μέχρι και 36 είδη φυτοφαρμάκων, τότε τα δόντια μας μπορεί να μας σώσουν τη ζωή. Εδώ να πούμε ότι, σε περίπτωση που εντοπίσουμε καφετί λεκέδες πάνω στο μήλο, πρέπει να τους αφαιρέσουμε αμέσως με το μαχαίρι, καθώς πρόκειται για πατουλίνη, η οποία προκαλεί καρκίνο.

Τέλος, προσπαθήστε να πηγαίνετε στον οδοντίατρο μαζί με τον/τη σύντροφό σας. Αυτό μειώνει τις πιθανότητες ανταλλαγής μικροβίων κατά τη διάρκεια του φιλιού, στην περίπτωση που ο ένας έχει υγιή δόντια ενώ ο άλλος όχι. Η συντονισμένη φροντίδα της στοματικής υγιεινής είναι καλύτερη για την υγεία και την καθαρή αναπνοή των δύο συντρόφων.

Οδοντόβουρτσα από τρίχα

Η αποστολή της οδοντόβουρτσας είναι να σκοτώνει τα μικρόβια και να καθαρίζει όσο καλύτερα γίνεται τα δόντια. Φανταστείτε αυτή η βούρτσα να μετέφερε στο στόμα σας εκατομμύρια βακτήρια, ιούς ή μύκητες: θα ήταν από άχρηστη έως επικίνδυνη. Γι' αυτό κι εγώ θα σας διαφωτίσω, έτσι ώστε να μη μείνετε μετεξεταστέοι στο μάθημα «στοματική υγιεινή».

Πριν από κάθε χρήση, μία οδοντόβουρτσα μπορεί να έχει επάνω της έως και 10 εκατομμύρια βακτήρια (μεταξύ των οποίων το *Escherichia coli* και ο σταφυλόκοκκος). Οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει τον τρόπο με τον οποίο οι οδοντόβουρτσες μπορούν να μεταφέρουν στο στόμα αυτά τα εκατομμύρια μικρόβια καθημερινά. Κάποιες φορές μάς τυχαίνει μια διάρροια και δεν καταλαβαίνουμε

γιατί: «αποκλείεται να είναι αυτό που έφαγα. Ήταν φρέσκο...» Και μπορεί κάλλιστα ο υπαίτιος να είναι... η οδοντόβουρτσα! Καθώς τις περισσότερες φορές είναι τοποθετημένη στο μπάνιο, κοντά στη λεκάνη ή τον νιπτήρα, συγκεντρώνει, μέσω του αέρα και της πίεσης του νερού, μικρόβια από τα υπολείμματα κοπράνων που βρίσκονται στη λεκάνη ή τα βακτήρια που βρίσκονται στον νιπτήρα. Οπότε φροντίστε να τοποθετείτε την οδοντόβουρτσα σε αρκετή απόσταση από τον νιπτήρα και τη λεκάνη. Αποφύγετε τη χρήση πλαστικού προστατευτικού καλύμματος. Τα μικρόβια ευδοκιμούν μέσα στο υγρό περιβάλλον που δημιουργείται στο εσωτερικό του καλύμματος και, αφού πολλαπλασιαστούν, καταλήγουν στο στόμα σας. Επίσης, πρέπει να υπάρχει πρόληψη ώστε να αποφεύγεται η μετάδοση μολύνσεων από τον έναν στον άλλο μέσα στην ίδια οικογένεια. Αν όλες οι βούρτσες είναι τοποθετημένες στο ίδιο ποτήρι, τα μικρόβια θα αρχίσουν να μεταπηδούν από τη μια βούρτσα στην άλλη. Αν ο ένας είναι άρρωστος, καλό θα ήταν να μην κολλήσει και η υπόλοιπη οικογένεια. Είναι χρήσιμο να πούμε, ωστόσο, ότι το ίδιο μικρόβιο μπορεί να κάνει κάποιον να νοσήσει, ενώ κάποιον άλλον όχι. Πρόκειται για την περίπτωση του υγιούς φορέα. Κάθε μέλος της οικογένειας πρέπει να χρησιμοποιεί και τη δική του οδοντόκρεμα. Έχει παρατηρηθεί ότι γίνεται μεταφορά μικροβίων τη στιγμή που το σωληνάριο ακουμπά τις τρίχες της οδοντόβουρτσας. Το σωληνάριο της οδοντόπαστας λειτουργεί λοιπόν ως φορέας βακτηρίων. Μετά τη χρήση, συνιστώ να βουτάτε τις τρίχες της βούρτσας σε στοματικό διάλυμα για να την καθαρίσετε. Στη συνέχεια, στεγνώστε την καλά χρησιμοποιώντας πετσέτα μίας χρήσεως. Κάποιοι βάζουν τις οδοντόβουρτσες

στο πλυντήριο πιάτων, το οποίο είναι μια επίσης αποτελεσματική λύση. Τέλος, να έχετε στον νου σας ότι είναι απαραίτητη η αντικατάσταση της οδοντόβουρτσας κάθε τρεις μήνες και μετά από κάθε λοίμωξη.

► ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΠΡΙΝ Ή ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ;

Η βρομιά βρίσκεται σε σημεία που δε φανταζόμαστε

Θα αφήνατε κάποιον άγνωστο να ακουμπήσει τα γεννητικά σας όργανα με βρόμικα χέρια; Σκεφτείτε, λοιπόν, ότι συχνά αυτός ο άγνωστος είστε εσείς. Είστε τότε το θύμα και τότε ο θύτης, χωρίς να το γνωρίζετε.

Μια επιστημονική έρευνα που πραγματοποιήθηκε τον Αύγουστο του 2016 έριξε φως στους μικροβιακούς κινδύνους που κρύβουν οι επιφάνειες που ακουμπάμε πριν την ούρηση στις τουαλέτες. Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε από τον καθηγητή Michèle Vialette, επικεφαλής της υπηρεσίας μικροβιολογικής ασφάλειας του Ινστιτούτου Pasteur στη Λιλ.

► ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Όταν χρησιμοποιούμε μια δημόσια τουαλέτα, υπάρχουν αρκετές επιφάνειες με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή, πριν αγγίξουμε τα γεννητικά μας όργανα. Ο στόχος της έρευνας είναι να ορίσει το μικροβιακό φορτίο αυτών των επιφανειών, πριν εκτιμήσει τους κινδύνους που ελλοχεύουν από τα βακτήρια ή τους ζυμομύκητες οι οποίοι ευ-

θύνονται για μολύνσεις των γεννητικών οργάνων, δερματολογικές ή ουρολογικές.

Υλικά και μέθοδοι

Μελετήθηκαν επιφάνειες τις οποίες ο χρήστης της τουαλέτας αγγίζει πριν κάνει την ανάγκη του, αλλά όχι μετά:

- ▶ χερούλι εξωτερικής πόρτας της τουαλέτας,
- ▶ διακόπτης,
- ▶ χερούλι εσωτερικής πόρτας της τουαλέτας.

Δύο τύποι μικροοργανισμών εντοπίστηκαν:

- ▶ μύκητας *Candida albicans* που ευθύνεται για δερματολογικές λοιμώξεις,
- ▶ εντεροβακτηρίδια (όπως *Escherichia coli*, *Klebsiella*, *Proteus*) που ευθύνονται για λοιμώξεις του ουροποιητικού.

Οι μικροοργανισμοί συλλέγονται και τοποθετούνται στο τρυβλίο με άγαρ, υλικό το οποίο επιτρέπει τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων προς μελέτη (εντεροβακτηριδίων ή μυκήτων). Λίγα δευτερόλεπτα παραμονής τους πάνω σε αυτή την επιφάνεια μας επιτρέπει να απομονώσουμε τα μικρόβια. Στη συνέχεια αυτές οι πλακέτες τοποθετούνται σε περιβάλλον θερμοκρασίας 37°C για τα εντεροβακτηρίδια και 22,5°C για τους μύκητες.

Αποτελέσματα

Δειγματοληπτική έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Αύγουστο του 2016 σε τουαλέτες που βρίσκονται σε σταθμούς εξυπηρέτησης αυτοκινητιστών σε εθνικές οδούς. Από τα 176 δείγματα που ελήφθησαν το 89% των μικροοργανισμών βρέθηκε πάνω στα εξωτερικά χερούλια της εξωτερικής πόρτας της τουαλέτας, το 7% στα εξωτερικά χε-

ρούλια της εσωτερικής πόρτας (αυτό σε περίπτωση που υπήρχαν πολλές τουαλέτες μέσα σ' ένα WC), και τα υπόλοιπα σε διάφορες επιφάνειες όπως οι διακόπτες και τα φύλλα της πόρτας. Το 52% των ευρημάτων προήλθαν από γυναικείες τουαλέτες, το 30% από τις αντρικές και το 18% από τις μεικτές.

Από τα 176 δείγματα, 26 παρουσίασαν μόλυνση από εντεροβακτηρίδια, που σημαίνει το 15%. Βάσει εκτίμησης με διάστημα εμπιστοσύνης, το 95% των δειγμάτων αποδεικνύει ότι η αναλογία των μολυσμένων τουαλετών από εντεροβακτηρίδια βρίσκεται ανάμεσα στο 9,5% και το 20%.

Σχετικά με τους μύκητες, βρέθηκαν πέντε θετικά δείγματα στα 176, άρα το 2,8%. Η αναλογία των τουαλετών που είναι μολυσμένες από μύκητα κυμαίνεται, λοιπόν, στο 0,5%. Από αυτούς τους μύκητες, κανένας *Candida albicans* δεν εντοπίστηκε.

Συμπέρασμα

Τα εντεροβακτηρίδια εντοπίστηκαν σε δειγματοληψίες που έγιναν κατά την περίοδο έξαρσης επιδημίας γαστροεντερίτιδας, δείχνοντας ότι 10 έως 20% των πόμολων στις εισόδους δημόσιων τουαλετών είναι πολύ πιθανό να μολυνθούν από αυτά τα μικρόβια, που μπορούν να είναι παθογενή για τον άνθρωπο.

Επίσης, αποδείχτηκε η ύπαρξη και η επιβίωση μυκήτων στις επιφάνειες δημόσιων τουαλετών με τις οποίες είναι πιθανόν να έρθει κάποιος σε επαφή πριν ακουμπήσει τα γεννητικά του όργανα, ακόμα κι αν στη δειγματοληψία δεν εντοπίστηκε ο μύκητας *Candida albicans*.

Καλύτερα πριν

Τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες συνηθίζουν να πλένουν τα χέρια τους μετά την ούρηση. Θα πρέπει, ωστόσο, να υπογραμμίσουμε ότι τα ούρα είναι αποστειρωμένα και δεν περιέχουν κανένα μικρόβιο, εκτός εάν υπάρχει κάποια λοίμωξη του ουροποιητικού. Αν, για παράδειγμα, ένας άντρας δεν πλύνει τα χέρια του μετά την ούρηση, ο μόνος κίνδυνος είναι να έχει υπολείμματα ούρων στα χέρια του. Καθώς πρόκειται για αποστειρωμένη έκκριση, δεν υπάρχει μικροβιακός κίνδυνος ακόμα και αν, αμέσως μετά, βάλει το χέρι του σε ένα μπολ με ξηρούς καρπούς. Το ζήτημα της καθαριότητας των χεριών μετά την ούρηση είναι ένα αντανακλαστικό που σχετίζεται περισσότερο με τους καλούς τρόπους.

Αντιθέτως, το να πλύνει κανείς τα χέρια του πριν την ούρηση είναι μια σοφή κίνηση. Τα χέρια είναι φορείς μεγάλου αριθμού μικροβίων, βακτηρίων, μυκήτων και ιών. Τα βρόμικα χέρια αποτελούν αιτία αμέτρητων μολύνσεων, του πεπτικού και του αναπνευστικού συστήματος, καθώς επίσης και του δέρματος.

Φανταστείτε ότι το χέρι σας ήρθε σε επαφή με βρόμικες επιφάνειες και ανταλλάξατε χειραψίες με χέρια αμφιβόλου καθαριότητας. Το χέρι αυτό θα έρθει σε άμεση επαφή με τα γεννητικά σας όργανα. Το βρόμικο χέρι μπορεί να μεταφέρει τις δερματολογικές ασθένειες απευθείας στα γεννητικά σας όργανα. Πρέπει λοιπόν να έχουμε υπόψη μας και τον κίνδυνο των αυτομολύνσεων. Ακόμα κι αν αυτό είναι σπάνιο, ο ιός του στοματικού έρπητα ή των κονδυλωμάτων μπορεί να μεταδοθεί από τα χέρια, που λειτουργούν σαν γέφυρα για τη μεταφορά ιών προς τα γεννητικά μας όργανα.

Όταν λοιπόν υπάρχουν μολύνσεις από μικρόβια που πλήττουν τα γεννητικά όργανα, και εφόσον δεν ευθύνεται γι' αυτό κάποια σεξουαλική επαφή, οι περισσότεροι κατηγορούν αδίκως το καπάκι της λεκάνης. Τελικά, δε φταίει αυτό. Έρευνες έδειξαν ότι είναι πιο καθαρό από το κινητό σας τηλέφωνο, τα γυαλιά σας ή το τηλεχειριστήριο. Εκείνο που πρέπει να προσεχτεί είναι οι μολύνσεις μέσω των βρόμικων χεριών. Πρέπει να υπογραμμίσουμε ότι αν υπάρχει ένας μικροτραυματισμός, ακόμα και ελάχιστος, σε κάποιο σημείο των γεννητικών οργάνων, ο κίνδυνος είναι ακόμα μεγαλύτερος.

Ο ιός του έρπητα των γεννητικών οργάνων είναι πολύ μεταδοτικός. Είναι μια ιογενής ασθένεια η οποία γνωρίζει έξαρση στις μέρες μας. Πλήττει άντρες και γυναίκες και αν κανείς προσβληθεί μία φορά, δε γιατρεύεται ποτέ εντελώς. Θα την κουβαλάει για πάντα, περνώντας περιόδους ύφεσης και έξαρσης. Οι φαρμακευτικές αγωγές βοηθούν στη μείωση της συχνότητας υποτροπής της ασθένειας, όμως δεν μπορούν να καταπολεμήσουν τον ιό.

Κλείνοντας, θα πρέπει να πούμε ότι είναι απαραίτητο να πλένει κανείς τα χέρια του και πριν και μετά την ούρηση, καθώς αγγίζει επιφάνειες μολυσμένες με αναρίθμητα βακτήρια. Επιφάνειες όπως πόμολλα πόρτας, καζανάκι, βρύση, αντλία κρεμοσάπουνου.

Συμβουλές για τη σωστή χρήση της τουαλέτας

Για τους άντρες

Οι άντρες, πηγαίνοντας στην τουαλέτα για να ουρήσουν, συνηθίζουν να σπκώνουν το καπάκι ώστε να αποφύγουν

τις σταγόνες που θα πέσουν πάνω του στο τέλος της ούρησης. Ύστερα, όμως, ξεχνούν να το κατεβάσουν, κάτι που εκνευρίζει αφάνταστα τις γυναίκες! Ας εστιάσουμε τώρα σε μια μικρή λεπτομέρεια. Σηκώνοντας το καπάκι, είστε υποχρεωμένοι να χρησιμοποιήσετε το ένα χέρι για να το κρατάτε όρθιο, βάζοντας τα δάχτυλά σας αποκάτω του. Η εσωτερική πλευρά του καπακιού είναι συχνά η πιο βρόμικη απ' όλες. Καθαρίζεται σπάνια και αποτελεί μια πραγματική φωλιά μικροβίων σε σύγκριση με την εξωτερική πλευρά. Αφού σηκώσετε το καπάκι με το χέρι, θα χρειαστεί να κρατήσετε το πέος σας κατά την ούρηση. Αυτός είναι ένας πιθανός τρόπος μόλυνσης. Τα δάχτυλά σας μεταφέρουν τα μικρόβια στο πέος. Για να αποφύγετε τον κίνδυνο, προτείνω να χρησιμοποιήσετε το ένα χέρι για το καπάκι (το αριστερό για παράδειγμα) και το άλλο (το δεξί, φυσικά) για το πέος. Αυτή η διαδικασία αποτρέπει τη μόλυνση με μικρόβια προηγούμενων χρηστών, κάτι σημαντικό, διότι, σε περίπτωση τραβήγματος της πόσθης πριν την ούρηση, τα δάχτυλα βρίσκονται σε άμεση επαφή με ένα σημείο ιδιαίτερα ευάλωτο, στο οποίο μπορούν εύκολα να δημιουργηθούν μολύνσεις, καθώς το δέρμα εκεί είναι λεπτό και ευαίσθητο.

Για όσους προτιμούν να κάθονται στη λεκάνη, υπάρχει μια επίσης συνηθισμένη κίνηση: να βάζουν το χέρι πάνω στο πέος και να το σπρώχνουν προς τα μέσα ώστε να μην έρθει σε επαφή με το εσωτερικό του καπακιού. Άλλος ένας λόγος για να πλύνει κανείς τα χέρια πριν πάει στην τουαλέτα.

Για τις γυναίκες

Φροντίστε να πλένετε τα χέρια σας πριν αλλάξετε ταμπόν ή σερβιέτα. Για όσες χρησιμοποιούν προστασία για την ακράτεια, θα έδινά την ίδια συμβουλή. Τα δάχτυλά σας, αν είναι βρόμικα, έρχονται σε άμεση επαφή με την ευαίσθητη περιοχή και κινδυνεύετε να δημιουργήσετε αποικίες μικροβίων. Τα δάχτυλα στην περίπτωση αυτή λειτουργούν σαν μπατονέτες που τοποθετούν το θρεπτικό για τα μικρόβια υλικό, όχι στο τρυβλίο Πέτρι, αλλά στον κόλπο σας.

Το πλύσιμο των χεριών επιβάλλεται για την αποφυγή επαφής με μικρόβια που προκαλούν κολπίτιδες. Για τους ίδιους λόγους, συμβουλεύω πάντα τα ζευγάρια να πλένουν καλά τα χέρια τους πριν από τη σεξουαλική επαφή. Αυτό προς αποφυγή της μεταφοράς μικροβίων στα γεννητικά όργανα.

► ΠΛΥΣΙΜΟ ΑΠ' ΑΚΡΗ Σ' ΑΚΡΗ

Τριφτεείτε καλά!

Σε κάθε μπάνιο στην Ιαπωνία, θα βρείτε ένα αντικείμενο που μοιάζει με μακρόστενο διχτάκι και με το οποίο οι Γιαπωνέζοι –αφού του βάλουν σαπουνι– τρίβουν την πλάτη τους. Αυτό το αντικείμενο ονομάζεται goshi-goshi, είναι ιδανικό για την υγιεινή της πλάτης και πολύ πιο εύκολο στη χρήση από τη βούρτσα πλυσίματος της πλάτης. Το μόνο που πρέπει να φροντίσετε είναι μετά το μπάνιο σας να το βάλετε κατευθείαν να στεγνώσει, όπως θα κάνατε και με το γάντι μπάνιου, καθώς αν παραμείνει υγρό μέσα στο ντους για όλη τη μέρα, μπορεί να μετατραπεί σε μια πραγματική φωλιά μικροβίων. Αν δεν μπορείτε να

κάνετε goshi-goshi, σας προτείνω μια άλλη λύση: σαπουνίστε την πλάτη με τα χέρια, με την ανάστροφη της παλάμης σας, και ξεπλύνετε την καλά. Αυτός είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να καθαρίσει η πλάτη σας.

Αφαλός, αποικία μικροβίων

Βάλτε τον δείκτη του χεριού στον αφαλό σας και μυρίστε το δάχτυλο. Η μυρωδιά είναι αποκρουστική. Μυρίζει φρικτά. Ο αφαλός είναι ιδανικός για να γίνει ένα μικρό βασίλειο μικροβίων. Αυτή η μικρή, δυσπρόσιτη τρύπα μένει μακριά από το σφουγγάρι του μπάνιου και μπορεί να μαζέψει αρκετό νερό ώστε να είναι βέβαιος ο πολλαπλασιασμός των βακτηρίων. Πρόκειται για πραγματικό φυτώριο! Εκεί συγκεντρώνονται πολλά και διαφορετικά βακτήρια έτοιμα να βγουν από τη φωλιά τους και να δημιουργήσουν αποικίες και σε άλλα σημεία του σώματος. Αυτό το καταφύγιο μπορεί να είναι μικρότερο από δύο εκατοστά, έχει, ωστόσο, υψηλή συγκέντρωση μικροβίων.

Ο ιδανικός τρόπος για να επιτευχθεί πολύ καλός καθαρισμός του αφαλού είναι να χρησιμοποιήσετε μπατονέτα. Βάλτε λίγο αφρόλουτρο επάνω στην μπατονέτα, καθαρίστε, ξεβγάλτε και μην ξεχάσετε να στεγνώσετε καλά. Αυτό είναι απαραίτητο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

► ΓΙΑ ΑΨΟΓΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ, ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ!

Οι περιοχές ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να σαπουνίζονται, να ξεβγάζονται και να στεγνώνονται καλά κάθε μέρα, διαφορετικά μπορούν να εξελιχθούν σε στέκια βακτηρίων και μυκήτων. Το να ξεχνάτε να τα κα-

θαρίζετε εγκυμονεί κινδύνους και δημιουργεί δυσάρεστη οσμή, όταν τα πόδια αναπτύσσουν μύκητες. Στεγνώστε εξίσου καλά και τα δάχτυλα των ποδιών, για να απομακρύνετε κάθε υγρασία και να αποφύγετε με αυτό τον τρόπο κάποια πιθανή μυκητίαση.

Μη νιώθετε άσχημα αν έως τώρα δεν το κάνατε σωστά. Στην πραγματικότητα, πολύ λίγοι είναι αυτοί που γνωρίζουν τον τρόπο, είναι φυσιολογικό. Το να στηριχθούμε ισορροπώντας στο ένα πόδι, στο δάπεδο του ντους, που συνήθως είναι γεμάτο νερά και σαπούνια, δεν είναι αυτονόητο. Υπάρχει ο κίνδυνος να πέσουμε και να χτυπήσουμε. Μπορεί να μην το γνωρίζετε, αλλά η πτώση στο μπάνιο είναι κάτι που συμβαίνει πολύ συχνά, πιο συχνά απ' όσο νομίζουμε. Παγκοσμίως, οι πτώσεις αποτελούν τη δεύτερη αιτία θανάτου από ατύχημα. Για τους ηλικιωμένους, 81% των πτώσεων συμβαίνουν στο σπίτι, εκ των οποίων το 46% μέσα στο μπάνιο.

Η δική μου συμβουλή είναι να βάλετε μέσα στο ντους ένα σκαμπό για να καθίσετε. Μπορείτε εύκολα να βρείτε κάποιο που αντέχει στο νερό και το σαπούνι χωρίς να καταστρέφεται εύκολα. Είναι ένα αντικείμενο απαραίτητο για την τέλεια καθημερινή αλλά και ασφαλή υγιεινή σας. Φανταστείτε ένα κατάστημα παπουτσιών όπου θα έπρεπε να δοκιμάσετε παπούτσια χωρίς να κάθεστε! Θα ήταν εφιάλτης και στο τέλος θα φεύγατε χωρίς να έχετε φωνίσει τίποτα. Με το να κάθεστε στο ντους, ο καθαρισμός των ποδιών γίνεται σωστά και χωρίς κινδύνους. Καθιστοί, θα έχετε επίσης τον χρόνο να λούσετε τα μαλλιά σας, κάνοντας ένα χαλαρωτικό μασάζ στο κρανίο.

Πρέπει να κάνουμε μπάνιο καθημερινά; Εξαρτάται από τις περιστάσεις. Αν κάνει πολλή ζέστη, αν έχουμε

ιδρώσει πολύ, το ντους προφανώς και επιβάλλεται. Όμως σε καθημερινή βάση, με τον όρο ντους τι εννοούμε; Μια διαδικασία που περιλαμβάνει την τοπική καθαριότητα στην ευαίσθητη περιοχή, τις μασχάλες και τα πόδια;

Υπάρχει μια λιπιδική μεμβράνη και μία βακτηριακή χλωρίδα στην επιφάνεια του δέρματος, που έχουν προστατευτική δράση: είναι η κεράτινη στιβάδα. Τα συχνά ντους μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς και να αποσταθεροποιήσουν αυτήν τη χλωρίδα. Ένα ντους ημερησίως επιφέρει μία σωστή ισορροπία ανάμεσα στην υγιεινή και την προστασία της κεράτινης στιβάδας, η οποία μπορεί να αφαιρεθεί αν προβαίνουμε σε συχνούς καθαρισμούς του δέρματος.

Συμβουλή για το μπάνιο

Μην μπαίνετε ποτέ στον χώρο του μπάνιου με τα παπούτσια που φορούσατε έξω από το σπίτι. Όταν αργότερα πατήσετε στο δάπεδο του μπάνιου με γυμνά πόδια, θα μολυνθείτε, μεταξύ άλλων, με μικρόβια από ακαθαρσίες σκύλων και ό,τι άλλο μαζεύτηκε στα παπούτσια σας καθ' οδόν. Αν με αυτά τα πόδια πάτε και για ύπνο, είναι βέβαιο ότι θα τα διασπείρετε και στο κρεβάτι...

► ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΣΚΟΥΠΙΣΜΑ

Τώρα θα θίξουμε ένα ζήτημα το οποίο θεωρείται ταμπού και για το οποίο δεν τολμούμε να μιλάμε συχνά, επειδή δε θεωρείται «καθωσπρέπει». Ως γιατρός, δεν έχω κανένα απολύτως πρόβλημα να μιλήσω για το οτιδήποτε, όταν

τίθεται ζήτημα υγείας. Είναι πολύ σημαντικό να σκουπίσουμε πολύ καλά τις ακαθαρσίες μετά την αφόδευση. Μπορεί το θέμα αυτό να ακούγεται απωθητικό, είναι όμως σημαντικό να αποκτήσουμε τις σωστές συνήθειες.

Με ή χωρίς χαρτί;

Το σκούπισμα των υπολειμμάτων με χαρτί μετά την αφόδευση δεν είναι κάτι που συνηθίζεται σε όλο τον πλανήτη. Σε πολλές χώρες υπάρχει τουαλέτα στην οποία βρίσκεται ενσωματωμένο στη λεκάνη ένα μικρό βρουσάκι που πετάει νερό, σε άλλες χώρες πάλι προτιμούν τον μπιντέ. Πέρα απ' την οικολογική διάσταση του θέματος, ποια είναι η καλύτερη λύση από άποψη υγιεινής;

Φανταστείτε να τοποθετούσατε μικρές ποσότητες από περιττώματα πάνω στο χέρι σας και να τις καθαρίζατε με χαρτί υγείας, χωρίς να χρησιμοποιήσετε νερό και σαπούνι. Αφού τελειώσετε το καθάρισμα, φανταστείτε ότι φέρνετε το χέρι σας κοντά στη μύτη. Μυρίζει φρικτά, και αν πλησιάσετε ακόμα περισσότερο με ένα μικροσκόπιο, θα δείτε έναν ολόκληρο στρατό από μικρόβια. Θα συμφωνήσετε, λοιπόν, ότι αυτός δεν είναι καθόλου υγιεινός τρόπος καθαρισμού, αν σκεφτείτε ότι η περιοχή του πρωκτού θα παραμείνει έτσι για την υπόλοιπη μέρα.

Το δέρμα που βρίσκεται στην περιοχή γύρω από τον πρωκτό είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο. Είναι λεπτό σαν το δέρμα στην περιοχή κάτω από τα μάτια ή στα χείλη. Επιπλέον, βρίσκεται σε άμεση σύνδεση με τους εσωτερικούς βλεννογόνους που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι και ευάλωτοι, το εσωτερικό του πρωκτού, το ορθό έντερο καθώς και τον κόλπο (στις γυναίκες).

Σε μια τόσο ευαίσθητη περιοχή, δε χρειάζεται πολλή

σκέψη για να καταλάβουμε ότι η τριβή με το χαρτί θα δημιουργήσει αργά ή γρήγορα ερυθρότητα και ερεθισμό. Αυτό συμβαίνει όταν σκουπίζετε τα κόπρανα με χαρτί μετά την αφόδευση, ή/και αφού έχετε ουρήσει, εφόσον είστε γυναίκα.

Πρέπει να πούμε ότι υπάρχουν διαφορετικοί ρυθμοί αφόδευσης για κάθε άνθρωπο. Το φυσιολογικό είναι ανάμεσα στις τρεις φορές ημερησίως και τις τρεις φορές την εβδομάδα, άρα είναι διαφορετικές και οι ανάγκες καθαριότητας για τον καθένα.

Το σκούπισμα με χαρτί δεν αφαιρεί τα υπολείμματα κοπράνων που βρίσκονται στην αυλάκωση ανάμεσα στους γλουτούς. Η συνεχής τριβή με το χαρτί δημιουργεί μακροπρόθεσμα αλλοίωση της υφής του δέρματος στην ευαίσθητη αυτή περιοχή, επιτρέποντας εισόδους βακτηρίων και ιών στο εσωτερικό του οργανισμού. Ο κίνδυνος είναι το σύγκαμα. Πρόκειται για μία μόλυνση του δέρματος αυτής της περιοχής που εκδηλώνεται με ερυθρότητα, περισσότερο ή λιγότερο ορατή, κάποιες φορές και με κνησμό, ελαφρά αίσθηση καύσου και δυσφορίας. Οι αμυχές από τη διαρκή τριβή γίνονται ένα καταφύγιο για μικρόβια όπως ο σταφυλόκοκκος, το κολοβακτηρίδιο, ο στρεπτόκοκκος ή μύκητες όπως η *Candida*. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, η εφίδρωση στην περιοχή εκείνη προκαλεί μούλιασμα του δέρματος τοπικά, το οποίο μετατρέπεται κυριολεκτικά σε μέσο καλλιέργειας βακτηρίων. Η απουσία εξαερισμού χειροτερεύει ακόμα περισσότερο την κατάσταση. Τα μικρόβια έχουν, λοιπόν, όλα όσα τους χρειάζονται για να πολλαπλασιαστούν. Υγρασία, ζέστη και χρόνο. Τα εσώρουχα, τα στενά ρούχα καθώς και ο ζεστός καιρός μπορούν να αυξήσουν ακόμα περισσότερο

τον κίνδυνο. Η περιοχή που έχει υποστεί τη φλεγμονή μπορεί να δημιουργήσει συγγενικές ασθένειες, κυρίως μολύνσεις είτε κολπικές είτε του ουροποιητικού συστήματος, καθώς και μολύνσεις στην πρωκτική περιοχή. Οι γυναίκες, καθώς χρησιμοποιούν πιο συχνά χαρτί υγείας από τους άντρες λόγω του τρόπου ούρησης, έχουν πιο αυξημένες πιθανότητες κινδύνου. Αν δεν υπάρχει άλλη επιλογή, προτείνω καλύτερα το σκούπισμα να γίνεται ταμποναριστά και όχι με τριβή, και κυρίως (μετά την αφόδευση) από μπροστά προς τα πίσω, για να αποφύγουμε την είσοδο μικροβίων στον κόλπο.

Πώς να διατηρείτε την περιοχή του πρωκτού άψογη

Πέρα από τον κίνδυνο μολύνσεων τοπικών ή γειτονικών θα πρέπει να αναφερθούμε στις δυσάρεστες οσμές που συνοδεύουν τη μικροβιακή έκρηξη που συντελείται στην περιοχή του πρωκτού. Αυτό μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο κατά τη διάρκεια των σεξουαλικών επαφών, καθώς οι οσμές συνδέονται άμεσα με τη σεξουαλικότητα. Η όσφρηση είναι ένας διεγερτικός παράγοντας κατά τη διάρκεια των επαφών, και στην προκειμένη περίπτωση μπορεί να βάλει φρένο στον αυθορμητισμό των συντρόφων. Οι δυσάρεστες οσμές από την περιοχή του πρωκτού ή κάποιο σύγκαμα, έστω και περιορισμένο, δημιουργούν συνθήκες όχι και τόσο ευνοϊκές για τη σεξουαλική επαφή. Ειδικά στις γυναίκες θα έλεγα και κάτι ακόμα: αν μετά από το ντους παρατηρήσετε δυσάρεστες οσμές που προέρχονται από την κολπική περιοχή, καλό θα ήταν να κάνετε αρχικά μια σύντομη αυτοεξέταση. Αφού πλύνετε καλά τα χέρια σας, βάλτε ένα δάχτυλο μέσα στον κόλπο σας και μυρίστε το. Αν διαπιστώσετε ότι υπάρχουν πράγματι δυσάρεστες

οσμές, πλύνετε τα χέρια σας και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Κάποιες μυρωδιές του κόλπου είναι ενδεικτικές λοιμώξεων. Οσμές όπως αυτή που θυμίζει ψάρι μπορεί να αποτελούν ένδειξη κολπικής μυκητίασης. Είναι σημαντικό να θεραπεύουμε εγκαίρως τις κολπικές λοιμώξεις, καθώς, σε βάθος χρόνου, αυξάνουν την ευαισθησία των βλεννογόνων προκαλώντας σοβαρά προβλήματα. Καλό θα ήταν να αποφεύγεται η χρήση υγρού σαπουνιού ή αντισηπτικού στην περιοχή του κόλπου χωρίς συνταγογράφηση από γιατρό. Αυτό καταστρέφει την κολπική χλωρίδα και φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα, δηλαδή ένα περιβάλλον πολύ πρόσφορο στις φλεγμονές.

Μια εντυπωσιακή ανακάλυψη

Κάτι πολύ εντυπωσιακό σχετικά με την υγιεινή του κόλπου ανακαλύφθηκε από μία ομάδα Αμερικανών επιστημόνων. Εξακρίβωσαν την ύπαρξη άμεσης σχέσης ανάμεσα στον καρκίνο των ωοθηκών και στη συνήθη πρακτική των κολπικών πλύσεων. Διαπιστώθηκε ότι ο κίνδυνος να προσβληθεί κάποια γυναίκα από καρκίνο των ωοθηκών αυξάνεται κατά δύο φορές με αυτή την πρακτική. Οι πλύσεις καταστρέφουν τους βλεννογόνους, πράγμα που αυξάνει τις πιθανότητες προσβολής από μόλυνση. Έτσι αποδεικνύεται ότι η μόλυνση δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για φλεγμονές και –ακόμα χειρότερα– αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο. Επιπλέον, είναι πιθανό τα χημικά συστατικά των υγρών που χρησιμοποιούνται για αυτές τις πλύσεις να μεταβάλουν την ορμονική ισορροπία των γεννητικών οργάνων, αυξάνοντας την ευαισθησία που συνδέεται με τους καρκίνους των γεννητικών οργάνων. Παρόμοιοι κίνδυνοι αποδείχτηκαν

ότι δημιουργούνται και με τη χρήση του ταλκ που μπαίνει στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, ειδικά όταν αυτό έρχεται σε επαφή με τους βλεννογόνους του κόλπου. Να θυμίσουμε –κάτι σχετικό αλλά σε άλλον τομέα– ότι 36 βρέφη έχασαν τη ζωή τους στη Γαλλία το 1972 εξαιτίας της χρήσης του ταλκ της μάρκας Morhange. Το ταλκ αυτό είχε υψηλή περιεκτικότητα σε εξαχλωροφαίνιο, ένα πολύ ισχυρό βακτηριοκτόνο. Το ταλκ, έτσι λευκό και αβλαβές καθώς δείχνει, αποτελεί σύμβολο υγιεινής και αποφυγής ερεθισμών. Αυτό είναι μια τρανή απόδειξη ότι δεν πρέπει να επαναπαυόμαστε με την εικόνα ενός προϊόντος και να μένουμε σίγουροι για την ασφάλεια που παρέχει. Επίσης, πρέπει να αφήνουμε τις φυσικές άμυνες του οργανισμού να κάνουν τη δουλειά τους φροντίζοντας για την καλύτερη δυνατή προστασία τους. Σεβαστείτε τις φυσικές δυνάμεις του σώματός σας και θωρακίστε τες· αυτό είναι ο ορισμός της παντοτινής προσωπικής οικολογίας και φροντίδας.

Αν ο/η σύντροφός σας ή εσείς οι ίδιοι εντοπίσετε (με τη βοήθεια ενός καθρέφτη) κοκκινίλες στην περιοχή του πρωκτού, πρέπει να συμβουλευτείτε άμεσα τον γιατρό σας ο οποίος θα σας δώσει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Δηλαδή, μην αρκεστείτε σε ένα απλό ντους με νερό και σαπούνι περιμένοντας να εξαφανιστεί ο ερεθισμός.

Τελικά, τι πρέπει να κάνει κανείς για την άριστη υγιεινή της περιοχής του πρωκτού προφυλάσσοντας ταυτόχρονα και τις γειτονικές περιοχές από λοιμώξεις;

Το ιδανικό είναι να γίνεται μια πλύση στην περιοχή αμέσως μετά την αφόδευση, με νερό και σαπούνι ή τουλάχιστον με σκέτο νερό. Γι' αυτό τον σκοπό, σε πολλές

τουαλέτες πολλών χωρών, υπάρχουν μπιντέδες δίπλα στη λεκάνη της τουαλέτας ή κλύσματα νερού. Στην Ιαπωνία οι τουαλέτες είναι συνήθως εξοπλισμένες με μία συσκευή που, ενώ βρίσκεστε καθιστοί στη λεκάνη, ψεκάζει με χλιαρό νερό τον πρωκτό σας και στη συνέχεια τον στεγνώνει με αέρα. Είναι πολύ σημαντικό μετά από κάθε πλύση να στεγνώνουμε πολύ καλά την περιοχή, καθώς –όπως έχουμε ήδη πει– τα μικρόβια λατρεύουν την υγρασία.

Σε κάποιες χώρες χρησιμοποιούν ακόμα μπιντέ, αποκλειστικά για το πλύσιμο της περιοχής του πρωκτού και όχι για τα γεννητικά όργανα. Στις ΗΠΑ, μπάνιο και τουαλέτα βρίσκονται στον ίδιο χώρο, γι' αυτό και η λέξη που χρησιμοποιούν για αυτό που εμείς οι Γάλλοι αποκαλούμε WC είναι bathroom. Παρατήρησα, λοιπόν, όταν βρέθηκα εκεί, ότι στον χώρο του μπάνιου υπάρχει συχνά λεκάνη, πράγμα το οποίο διευκολύνει το πλύσιμο αμέσως μόλις κάποιος έχει κάνει την ανάγκη του.

Όταν δεν υπάρχει νερό κοντά στην τουαλέτα, μας απομένουν κάποιες έσχατες λύσεις. Αν δεν υπάρχει παρά μόνο χαρτί, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να σκουπιστούμε όσο πιο απαλά γίνεται, για να μην τραυματίσουμε το ευαίσθητο δέρμα της περιοχής του πρωκτού. Μία άλλη λύση που υπάρχει είναι τα μωρομάντιλα σε ατομικές συσκευασίες. Μην ξεχνάτε όμως να στεγνώνετε καλά το δέρμα μετά τη χρήση τους. Τα υγρά μαντιλάκια βοηθούν ώστε να καθαριστεί η περιοχή με ήπιο τρόπο, φιλικό προς το δέρμα. Είναι μια καλή λύση όταν βρισκόμαστε εκτός σπιτιού. Το ιδανικό, βέβαια, είναι να έχουμε μία συγκεκριμένη ώρα που πηγαίνουμε στην τουαλέτα καθημερινά, είτε το πρωί προτού φύγουμε είτε το βράδυ επιστρέφοντας. Αυτό μας δίνει την ευκαιρία να κάνουμε

ένα ντους αμέσως μετά τη χρήση της τουαλέτας, που είναι άλλωστε ο ιδανικός τρόπος φροντίδας και υγιεινής.

Απαντήσεις σε δύο σημαντικά ερωτήματα

Τι είναι καλύτερο για τον άντρα; Να ουρεί όρθιος ή καθιστός;

Αυτή η ερώτηση έχει αποτελέσει αντικείμενο έρευνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ξεκάθαρα ότι κανένας από τους δύο τρόπους δεν έχει επιπτώσεις στην υγεία. Είναι καθαρά ζήτημα προσωπικής επιλογής.

Είναι καλύτερο, μετά την αφόδευση, να σκουπιζόμαστε σε όρθια ή καθιστή θέση;

Εγώ προτείνω την όρθια θέση, για τους λόγους που προανέφερα, αλλά και για κάποιους επιπλέον: πρώτον, στην όρθια θέση, μπορείτε να παρατηρήσετε τα κόπρανα μέσα στη λεκάνη αλλά και να δείτε καλύτερα το χαρτί που χρησιμοποιήσατε. Από αυτή τη θέση μπορείτε να διαπιστώσετε εάν κάτι δεν πάει καλά, κάτι που ίσως σας οδηγήσει στο να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Για παράδειγμα, μία σταγόνα αίμα στο χαρτί, πολύ σκούρο ή πολύ κιτρινωπό χρώμα κοπράνων. Δεύτερο όφελος: αποφεύγετε το φαινόμενο «πιτσιλίσμα από το καζανάκι». Οι περισσότεροι άνθρωποι που σκουπίζονται καθιστοί τραβούν το καζανάκι παραμένοντας στην ίδια θέση. Η πίεση με την οποία πέφτει το νερό δημιουργεί ένα μίνι «σιντριβάνι», όπου τα μικρόβια μέσα στα κόπρανα και μέσα στο νερό ψεκάζονται είτε στην περιοχή του πρωκτού είτε στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

► ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΚΛΙΝΟΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ

Κοιμηθείτε στα καθαρά

Θα σας άρεσε να κοιμόσασταν σε βρόμικα σεντόνια, εκεί όπου πολλοί, άγνωστοι άνθρωποι θα είχαν κοιμηθεί πριν από εσάς; Σας φαίνεται αηδιαστικό; Έχετε απόλυτο δίκιο! Η ανταλλαγή μικροβίων μοιάζει με ρώσικη ρουλέτα. Η περίπτωση των «υγιών φορέων» είναι το καταλληλότερο παράδειγμα. Πρόκειται για φορείς βακτηρίων (όπως ο σταφυλόκοκκος) που όμως δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα. Μπορεί όμως κάλλιστα να μεταδώσουν το μικρόβιο σε κάποιον άλλον, ο οποίος ενδεχομένως να νοσήσει.

Δε διαθέτουμε όλοι τις ίδιες άμυνες ανοσοποιητικού. Ο καθένας μας έχει διαφορετικό γενετικό κώδικα. Έρευνες απέδειξαν ότι υπάρχει ένα γονίδιο το οποίο δημιουργεί ευαισθησία στη σαλμονέλα. Αυτό μας βοηθά να κατανοήσουμε πώς γίνεται, ενώ δύο άνθρωποι καταναλώνουν το ίδιο μολυσμένο πιάτο, ο ένας να αρρωσταίνει και ο άλλος όχι.

Στην ιδέα του να ξαπλώσετε σε βρόμικα σεντόνια, σας σηκώθηκε η τρίχα, το ξέρω. Δεν έχετε καμία απολύτως διάθεση να θέσετε σε κίνδυνο την υγεία σας για το τίποτα! Το πρόβλημα είναι ότι, χωρίς να το γνωρίζετε, κάνετε συχνά πολύ χειρότερα πράγματα από αυτό!

Η πετσέτα που μολύνει τα πάντα στο πέρασμά της

Ένα γεύμα που περιελάμβανε το μαγείρεμα ωμού κρέατος, την προετοιμασία μιας σαλάτας και μιας φρουτοσαλάτας χρησιμοποιήθηκε ως μοντέλο για την ακόλουθη έρευνα. Ο καθηγητής Sneed στις ΗΠΑ απέδειξε ότι η πετσέτα που χρησιμοποιήθηκε κατά την προετοιμασία του

γεύματος περιείχε περισσότερα μικρόβια κι από το χερούλι στο καπάκι του σκουπιδοτενεκέ της κουζίνας. Η εξήγηση είναι προφανής: η πετσέτα χρησιμοποιείται για να σκουπίζουμε μηχανικά τα χέρια μας ενώ μαγειρεύουμε, περνώντας από το ένα στάδιο εκτέλεσης μιας συνταγής στο επόμενο. Σπανίως υπάρχει πραγματικό καθάρισμα των χεριών ανάμεσα στα στάδια μαγειρέματος. Ως αποτέλεσμα, η πετσέτα αυτή μετατρέπεται σε φορέα μικροβίων, πράγμα που ευνοείται ιδιαιτέρως από την υγρασία και τη ζέστη. Καταλήγουμε έτσι να έχουμε ένα κανονικό εκτροφείο μικροβίων που στη συνέχεια θα μολύνει τα τρόφιμα. Κάθε φορά που σκουπίζουμε τα χέρια μας με αυτό, μολύνουμε το επόμενο τρόφιμο που θα πιάσουμε. Η δική μου πρόταση είναι απλή. Να πλένετε τα χέρια σας με ιδιαίτερη προσοχή ανάμεσα σε κάθε στάδιο μαγειρέματος και, αντί για πετσέτα, να χρησιμοποιείτε χαρτί το οποίο θα πετάτε κάθε φορά.

► ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑΤΡΟΥ

Όταν γνωρίζουμε ότι ένα κουταλάκι του καφέ σκόνης περιέχει 1.000 ακάρεα και 250.000 σβόλους των περιττωμάτων τους, καταλαβαίνουμε πολύ καλά τη χρησιμότητα της καθαριότητας ώστε να είμαστε υγιείς. Πόσο μάλλον όταν γνωρίζουμε ότι μικροθραύσματα πλαστικού (συχνά καρκινογόνα) κολλούν πάνω στη σκόνη και αιωρούνται στον αέρα για να καταλήξουν, μέσω της αναπνοής, στα πνευμόνια μας.

Είναι πολύ σημαντικό να αερίζουμε καθημερινά όλα τα δωμάτια του σπιτιού για τουλάχιστον 10 λεπτά. Η ανα-

νέωση του αέρα περιορίζει τα επιβλαβή μόρια που αιωρούνται στην ατμόσφαιρα, όπως το βενζοπυρένιο που εκπέμπεται από τον φούρνο και τη φρυγανιέρα ή τα νανοσωματίδια που εκπέμπονται από τους εκτυπωτές με λείζερ που παραμένουν αναμμένοι μετά τη χρήση τους.

Πρέπει επίσης να αερίζουμε τα σκεπάσματα. Όποτε σας δίνεται η δυνατότητα, βγάλτε έξω το στρώμα σας τον χειμώνα. Τα ακάρεα αντιπαθούν το κρύο και πεθαίνουν στους 0°C.

Καθαριότητα με άρωμα λεμονιού

Φανταστείτε τον φούρνο μικροκυμάτων σαν ένα βρόμικο κουτί μέσα στο οποίο βάζετε τα τρόφιμά σας. Αυτό ακριβώς συμβαίνει όταν δεν τον καθαρίζετε ποτέ. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του, μικρά κομμάτια φαγητού πετάγονται στα τοιχώματα και έτσι σχηματίζονται φωλιές μικροβίων, τα οποία μπορούν ανά πάσα ώρα και στιγμή να μεταφερθούν επάνω στις φρέσκιες τροφές. Υπάρχουν και τα ψίχουλα της καμένης κόρας του ψωμιού, ας μην ξεχνάμε, που απελευθερώνουν καρκινογόνα αέρια. Επιπλέον, κάποια συνθετικά καθαριστικά προϊόντα εμπεριέχουν τον κίνδυνο να δημιουργήσουν βλαβερούς ατμούς εάν θερμανθούν ενώ δεν τα έχουμε ξεβγάλει καλά.

Προτείνω μια αποτελεσματική μέθοδο για την καθαριότητα του φούρνου μικροκυμάτων. Στύψτε ένα λεμόνι, βάλτε το σε ένα μπολάκι, το οποίο θα τοποθετήσετε μέσα στον φούρνο μικροκυμάτων. Ανάψτε τον φούρνο για ένα λεπτό. Ανοίξτε την πόρτα και σκουπίστε το εσωτερικό του φούρνου με ένα καθαρό πανί. Ο φούρνος είναι πλέον καθαρός και ασφαλής.

Το καθαρό σπίτι προσφέρει αμέσως μια αίσθηση ευεξίας. Όταν ο χώρος μας είναι καθαρός και τακτοποιημένος, είναι πιο εύκολο να βάλουμε σε τάξη τις σκέψεις μας και να ξεκουραστούμε. Μην αναβάλλετε για αύριο τις δουλειές που σχετίζονται με την καθαριότητα του σπιτιού! Σε καθημερινή βάση, αφιερώστε περίπου 15 λεπτά (νεροχύτες, νιπτήρες, πλύσιμο πιάτων, ξεσκόνισμα, συμμαζέμα). Με αυτό τον τρόπο δε θα φτάσουν ποτέ οι δουλειές στο σημείο να φαντάζουν βουνό.

Υπόμνημα για τις δουλειές του σπιτιού

- ▶ Πλύσιμο κλινοσκεπασμάτων: τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Καθαρισμός νιπτήρων, νεροχυτών, ντουζιέρας: καθημερινά.
- ▶ Καθαρισμός πλυντηρίου πιάτων: μία φορά τον μήνα.
- ▶ Καθαρισμός γυαλιών οράσεως: καθημερινά.
- ▶ Καθαρισμός πλυντηρίου ρούχων: μία με δύο φορές τον χρόνο.
- ▶ Καθαρισμός στρώματος ύπνου: κάθε έξι μήνες.
- ▶ Καθαρισμός χαλιών/μοκέτας: κάθε τρεις μήνες.
- ▶ Καθαρισμός ηλεκτρονικού υπολογιστή: καθημερινά.
- ▶ Πλύσιμο των μαξιλαριών: κάθε έξι μήνες.
- ▶ Καθαρισμός ψυγείου: δύο φορές τον μήνα.
- ▶ Καθαρισμός κινητού τηλεφώνου: καθημερινά.
- ▶ Καθαριότητα τουαλέτας: τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.