



**Believe It  
or Not ?**

**จับหรือไม่ จับหรือเปล่า ?**

อ. พญ.รพีพรรณ รัตนวงศันรา มอรัตน์  
สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# ใส่ถุงมือ ซบแอลกอฮอล์ ช่วยลดการติดเชื้อ ได้จริงหรือไม่

การสวมถุงมือในการทำงาน ต้องเลือกขนาดให้เหมาะกับขนาดมือ สวมกระชับ ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป ใช้ถุงมือที่มีคุณภาพครอบคลุมข้อมืออย่างน้อยถึงบริเวณข้อมือ และควรเปลี่ยนถุงมือหากมีการฉีกขาดหรือมีสิ่งสกปรกติดอยู่ที่ไม่สามารถเช็ดออกได้ง่าย ไม่ควรสวมถุงมือนานเกินไป เพราะจะยิ่งทำให้เกิดการปนเปื้อนและการสะสมของเชื้อโรคมมากขึ้น

การใส่ถุงมือไม่ได้ถือว่าการทดแทนการทำความสะอาดที่มือ แต่การใช้มือเปลาร่วมกับการล้างมือ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ จะพบว่ามีเชื้อโรคที่แพร่เชื้อออกไปได้น้อยกว่า ส่วนการใช้แอลกอฮอล์เจลบนถุงมืออาจทำให้ทำลายถุงมือได้ และยากที่จะทำความสะอาดได้ครบถ้วน บุคลากรทางการแพทย์จึงใส่ถุงมือเฉพาะส่วนที่จำเป็นแล้วเปลี่ยนบ่อย ๆ ไม่ใช่ซ้ำในระหว่างสัมผัสผู้ป่วยแต่ละราย

## การใส่ถุงมือซบแอลกอฮอล์ จะช่วยลดการแพร่เชื้อได้จริงหรือไม่

ตอบว่า จริง แต่มีข้อที่ต้องควรระวังคือการล้างถุงมือด้วยแอลกอฮอล์ แม้จะสามารถลดการแพร่เชื้อได้ แต่อาจไม่ตีเท่าการล้างแอลกอฮอล์กับมือเปล่า เพราะแอลกอฮอล์มักมีสีใสหรือมีสีฟ้าอ่อนทำให้เรามองไม่เห็นขีดที่ล้างได้ทั่วถุงมือหรือไม่ ประกอบกับถุงมือมีซอกหลืบหลายแห่ง ทำให้อาจยังมีเชื้อติดค้างอยู่บริเวณถุงมือได้

## การใส่ถุงมือให้ถูกต้อง

ควรล้างมือก่อนใส่ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์จนทั่ว แล้วทำให้มือแห้งก่อน จับขอบของถุงมือแล้วสวมมือเข้าไปข้างหนึ่งก่อน หลังจากนั้นนำมือที่สวมถุงมือแล้วจับบริเวณขอบของถุงมือเปล่าอีกข้างแล้วใช้นิ้วสอดลงไป แล้วตรวจสอบดูความพอดี ไม่มีรอยฉีกขาดหรือร้าว

การถอดที่ถูกต้อง ใช้มือข้างหนึ่งจับถุงมือบริเวณฝ่ามือ แล้วดึงออกมาโดยม้วนด้านในออกมาด้านนอก แล้วกำถุงมือที่ถอดออกมาแล้วไว้ในมือ เอามือเปล่าช่วยถอดอีกข้างหนึ่ง โดยม้วนถุงมือทั้งสองให้กลับด้านในออกมาแล้วทิ้งถึงขยะทันที หลังจากนั้นให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์