

Αρκετές μελέτες που εξετάζουν τα βακτηρίδια που ζουν ε-πάνω και μέσα στα παπούτσια έχουν δείξει ότι δεν πρέπει ποτέ να μπαίνετε με τα παπούτσια μέσα στο σπίτι. ...

Σύμφωνα με την επιστήμη, η βρωμιά από τα παπούτσια σας μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επικίνδυνη. Μια μελέτη, μάλιστα, που πραγματοποιήθηκε από τον δρ Charles Gerba, του πανεπιστημίου της Αριζόνα, έδειξε ότι υπάρχουν -κατά μέσο όρο- περίπου 421.000 βακτήρια στα παπούτσια σας!
Στην μελέτη αυτή, δέκα συμμετέχοντες φορούσαν ένα νέο ζευγάρι παπούτσια για δύο εβδομάδες. Η σόλα και το εσωτερικό των παπουτσιώ ν δειγματίστηκαν στο τέλος και αποκάλυψαν 9 διαφορετικά βακτηριακά στελέχη.
Ορισμένα από αυτά είναι και αρκετά επικίνδυνα:
• Το βακτήριο Escherichia coli (E.coli) είναι γνωστό ότι προκαλεί λοιμώ ξεις του εντερικού και ουροποιητικού συστήματος, μηνιγγίτιδα και διαρροϊκές ασθένειες.
• Το βακτήριο Klebsiella, προκαλεί λοιμώ ξεις στην κυκλοφορία του αίματος και πνευμονία.
• Το βακτήριο Serratia ficaria είναι ένα σπάνιο αίτιο λοιμώ ξεων του αναπνευστικού συστήματος.
Σκεφτείτε ότι όλα αυτά μεταφέρονται με τα παπούτσια σας στο πάτωμα και τα χαλιά του σπιτιού σας!
Το E. Coli αποδείχτηκε ως το πιο σύνηθες βακτήριο στα παπούτσια. Αυτό υποδηλώ νει συχνή επαφή με περιττώ ματα, που πιθανότατα προέρχεται από δάπεδα σε δημόσιες τουαλέτες (εστιατόρια, μπαρ, σινεμά κλπ) ή επαφή με ζωικά περιττώ ματα σε εξωτερικούς χώ ρους.
Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Journal of Applied and Environmental Microbiology, ακόμη και αν το μπάνιο/τουαλέτα φαίνεται

καθαρή, σίγουρα δεν είναι.

Τι έδειξε έρευνα

Στη μελέτη, οι ερευνητές εξέτασαν τέσσερις δημόσιες τουαλέτες στο πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Σαν Ντιέγκο. Αρχικά οι τουαλέτες αποστειρώ θηκαν πολύ καλά και στη συνέχεια τέθηκαν εκ νέου σε δημόσια χρήση. Τα αποτελέσματα ήταν συγκλονιστικά: Μέσα σε μία ώ ρα από την αποστείρωση, τα μπάνια είχαν γεμίζει και πάλι με μικρόβια σχεδόν σε κάθε επιφάνεια! Και το τέλος της ημέρας υπήρχαν 77.000 διαφορετικά στελέχη του βακτηρίου Staphylococcus, το οποίο αποδείχτηκε πως ήταν και το πιο κυρίαρχο. Μάλιστα, αυτά τα βακτήρια είναι τόσο ανθεκτικά, ώ στε οι ερευνητές τα εντόπισαν σε ίδιες συγκεντρώ σεις μετά από την πάροδο μηνώ ν.

Γι' αυτό είναι σώ φρον να αποφεύγετε όσο είναι δυνατόν να εισέρχεστε στο σπίτι με τα παπούτσια που φοράτε έξω. Επίσης, από την στιγμή που κάτι τέτοιο είναι πρακτικώ ς αδύνατον να εξασφαλιστεί σε απόλυτο βαθμό, πρέπει τουλάχιστον να πλένετε τα παπούτσια σας καλά με σαπούνι σε τακτική βάση.

Πηγή: iatropedia.gr