

衣服天天洗,但是你真的洗对了吗?

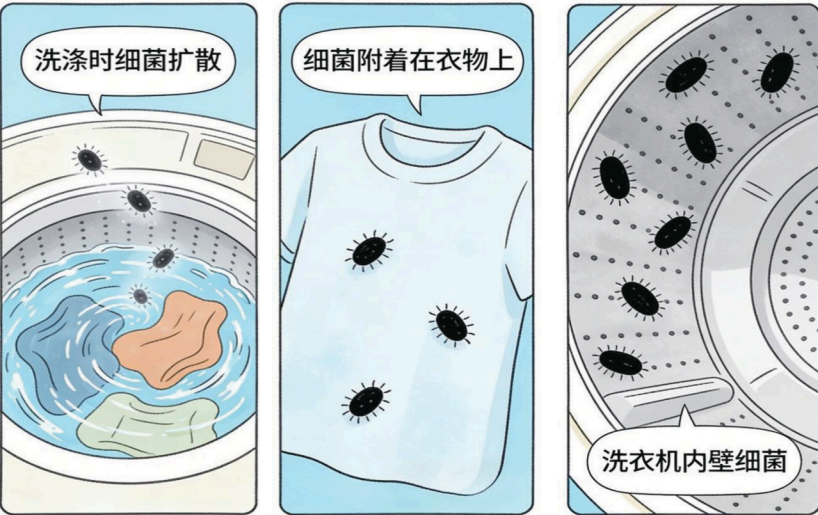
全家衣物混洗致8岁娃“中招”花斑癣;洗衣服还有哪些注意事项

潇湘晨报·晨视频记者梁婷婷 综合央视 光明网 科普中国报道

近日,河南省中医院皮肤科接诊一名特殊病例,8岁男孩前胸、后背出现淡褐色斑块及鳞屑,经检查确诊为真菌感染引起的花斑癣,自愈概率较低。医生发现,男孩爸爸患有脚气,袜子和其他衣物一同混洗,引起家庭成员间的传染。

此前,也有不少因衣物混洗导致脚气传染的情况。比如,河南郑州一对夫妻和7岁女儿大腿根出现红斑、脱屑和水泡,身上也长了皮疹。医生追溯源头发现,他们一家的衣物全部混洗,可能是爸爸的脚步气通过衣服造成了传染。

这大概是很多家庭的日常,那么,衣物到底能不能混洗?真的会越洗越脏吗?



图/科普中国

衣物混洗 容易导致真菌、细菌交叉传播

袜子是微生物的“重灾区”,脚部每天分泌汗液和产生皮屑,特别是运动后,温暖潮湿的袜子是真菌的温床,袜子的酸臭味就是汗液被细菌分解的产物。

如果患有足癣(脚气),袜子上会携带红色毛癣菌、须癣毛癣菌等真菌。如果这类袜子与其他衣物混洗,这些真菌很容易发生交叉传播,引发股癣、体癣等皮肤真菌感染。

内裤就比袜子干净吗?

未必!一条穿过的脏内裤平均会沾染约0.1克粪便,看似量少,却包含大肠埃希菌、金黄色葡萄球菌、沙门菌等多种病原体,还有尿液、分泌物和皮屑残留。实验数据也表明,穿过的袜子和内裤,其细菌、真菌载量远高于外衣。

此外,病毒性皮肤病也可能通过衣物混洗传播。

这些人群衣物必须分开洗

为了家人健康,这些人群衣物务必分开洗(尤其内衣、袜子)。

有脚气、灰指甲者:袜子易残留真菌,混洗易引发体癣、股癣等交叉感染。

患有妇科炎症或尿道炎症者:内裤必须单独清洗,避免病菌相互传染。

3岁以下婴幼儿:皮肤屏障尚未发育完善,混洗易诱发湿疹、皮炎。

老人及免疫力低下人群:抵抗力较弱,混洗会提高感染风险。

严重过敏体质者:衣物混洗会增加致敏刺激,易诱发或加重过敏症状。

产后、坐月子女性:身体抵抗力较差,贴身衣物建议单独清洗。

糖尿病患者、术后恢复期人群:应尽量避免衣物混洗。

此外,皮肤病患者患处能够接触到的贴身衣物,务必单独清洗,杜绝混洗;皮肤存在伤口或患有皮肤疾病的人,其衣物尽量不混洗。

健康家庭只需规范清洗就可以了

对于免疫力正常的健康人来说,在全家人没有传染性皮肤病的前提下,规范清洗衣物,感染致病菌的概率并不高。

普通家用洗衣机,采用“标准洗涤模式+60摄氏度水温+普通洗衣液”的方式,就能杀灭90%以上的常见病原体。如果使用含氯或季铵盐类杀菌洗衣液,除菌率可达99%以上。此外,衣物烘干、熨烫也能起到杀菌作用,可进一步减少微生物的数量。

不过,想要真正守护衣物卫生,还需遵循这些科学洗护原则:

及时换洗衣物。内衣和袜子每日换洗,不要积攒成堆。衣物放置时间越长,病原体繁殖越多,清洗难度也越大。

严格落实“分类洗涤”原则。优先做到“外衣不与内衣混洗”,切断交叉感染的传播途径。

机洗、手洗各有讲究,清洁消毒双管齐下。机洗不是“一劳永逸”,要利用

高温洗涤程序提升去污杀菌效果。同时定期清洁洗衣机,重点清理门密封胶圈、内外桶夹层等易滋生生物膜的死角,避免洗衣机变成“污染源”。

手洗可强化消毒步骤,提前用温水浸泡衣物,必要时用高温煮洗或合规消毒剂预处理;注意消毒剂需充分漂洗,残留易引发接触性皮炎。

重视衣物干燥环节,做好“最后一道消毒关”。烘干或日晒是提升衣物卫生度的关键。有烘干机的家庭,可选择高温烘干模式进一步杀菌;无烘干条件的,将衣物置于户外充分日晒20—30分钟,利用紫外线实现自然消毒。

清洁消毒要适度,避免过度损伤皮肤。不必盲目依赖消毒剂,过度使用反而会破坏皮肤与环境的菌群平衡,诱发皮肤敏感。日常洗护以“分类洗涤+高温清洁+充分干燥”为主,特殊情况再针对性消毒。

这种消毒液不能和洗衣液一起倒

很多人洗衣服时,都会担心细菌交叉感染,所以使用消毒液来增加一层保护。那么,消毒液真的有必要吗?到底应该怎么用?

首先,洗衣液、洗衣粉和洗衣凝珠里面的表面活性剂本身就有消毒灭菌的作用,有些洗衣液里面也会专门加杀菌剂成分。所以如果没有特别需要,不另外加消毒剂也是可以的。如果不放心洗衣液的消毒灭菌效果,是可以额外加消毒剂的,但使用的时候有一点需要注意。

市面上常见的洗衣用消毒剂包括两类,酚类消毒剂和季铵盐类消毒剂(还有一类是以84为代表的含氯消毒剂,很少有人洗衣服时候会加它们,因此不做讨论)。

如果使用的是季铵盐类消毒液,不要把它跟洗衣液同时加入使用。因为季铵盐消毒剂起作用的季铵盐是以阳离子形式存在的,而洗衣液中的表面活性剂主要是阴离子。同时使用可能会相互影响,导致两种产品的效果都降低,消毒效果和清洁效果都会变差。所以可以先洗完衣物之后,再使用消毒剂。

如果使用的是酚类消毒液,则不需要考虑这一点。不过季铵盐类消毒剂对皮肤和黏膜的刺激性通常较低,大家可以按需选择。另外,在选购衣物消毒液的时候,最好就选择带有“消”字号的消毒剂,“消字号”产品经过了卫生部门审核批准,在消毒灭菌的效果上更有保证。

(科普中国)

➤ 链接

定期清洁洗衣机很重要

绝大多数人可能从未想过,每天都为我们清洁衣物的洗衣机,其内部隐藏着一个怎样的世界。事实上,洗衣机的特殊构造为污垢的累积提供了理想环境。

那怎么做才能保证洗衣机的卫生呢?

➤每隔3~6个月给洗衣机做个小清洁

所谓“小清洁”,就是打开洗衣机专门的自洁档位,选择自洁,加入专门的洗衣机清洁剂,或者常用的84消毒液等即可。

如果家用的是比较老式的洗衣机,没有自洁模式,也可以直接选择水位较高、水温较高的清洁模式,加入清洁剂浸泡一段时间后再进行空转清洁。

要注意的是,别忘了对洗衣机的洗涤盒、舱门密封圈、排水泵等容易积累污渍的位置也进行拆卸清洗。

➤每隔1~2年进行拆机清理

定期“小清洁”,可以对洗衣机滚筒壁的微生物进行有效清洁,但对洗衣机内外筒壁间的微生物和污垢则作用有限。

建议洗衣机在使用1~2年后,请专业的清洁人员对洗衣机进行拆机清理,彻底让洗衣机由内而外变干净。

➤洗完衣服,洗衣机不要立即盖上

很多家庭,为了避免洗衣机进灰,往往会使用完后立刻盖上盖子,甚至还会给洗衣机套上一整个防尘套。其实这样操作下来,洗衣机表面看起来干净了,但内部却可能“更脏”了。

因为大部分洗衣机放置在通风不佳或者潮湿的卫生间中,环境湿度本身就比较高。如果使用后立即关盖,桶内的水汽无法充分散发出去,就会在桶内形成一个更加高湿的环境,而这个环境正是细菌、霉菌们的最爱。用完记得让洗衣机敞一敞再关盖,可以减少微生物的滋生和异味的产生。

(科普中国)

➤ 科普

衣服是正着晒还是反着晒?

内衣建议正着晒。反晒内衣会沾染空气中的灰尘和细菌,穿后可能引发皮肤病,敏感肌尤其要注意。晒干后要及时收纳,避免二次污染。

外衣反着晒。颜色鲜艳或深色的外衣,反晒能有效防止阳光直射导致的褪色,尤其是夏天烈日下,纯棉衣物反晒可减少褪色损耗。

化纤衣物直接挂晾阴干。化纤材质的衣服无需特殊处理,直接挂在衣架上自然脱水阴干即可,既能避免起皱,又能保持衣物洁净平整。

毛衣分类型正确晾晒。普通毛衣脱水后,要用晾衣网兜放在通风阴凉处晾干,防止织线松散变形;细毛线衣织线较紧密,可直接挂在衣架上,但要先在衣架上卷一层毛巾,避免肩部变形。

所有衣物当天晾干当天收。不管哪种晾晒方式,衣物晾干后都要当天收纳。长时间暴露在空气中,粉尘和微生物会大量堆积,影响穿着卫生。

(广东卫生信息)