

# Личная гигиена. Гигиена кожи, одежды.

Цель: объяснить значение личной гигиены для общего состояния здоровья; сформировать представление о гигиенических условиях нормального питания

Гигиена (от греч.сл.*hygieinos*-  
здоровый)-относиться к самым  
древним отраслям медицинских  
знаний.

Гигиена как наука развивается со  
2-ой половины 19 в. Её  
основоположником считается  
Петтенкофер в Англии; в России –  
А.П. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман.

**Гигиена** – область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

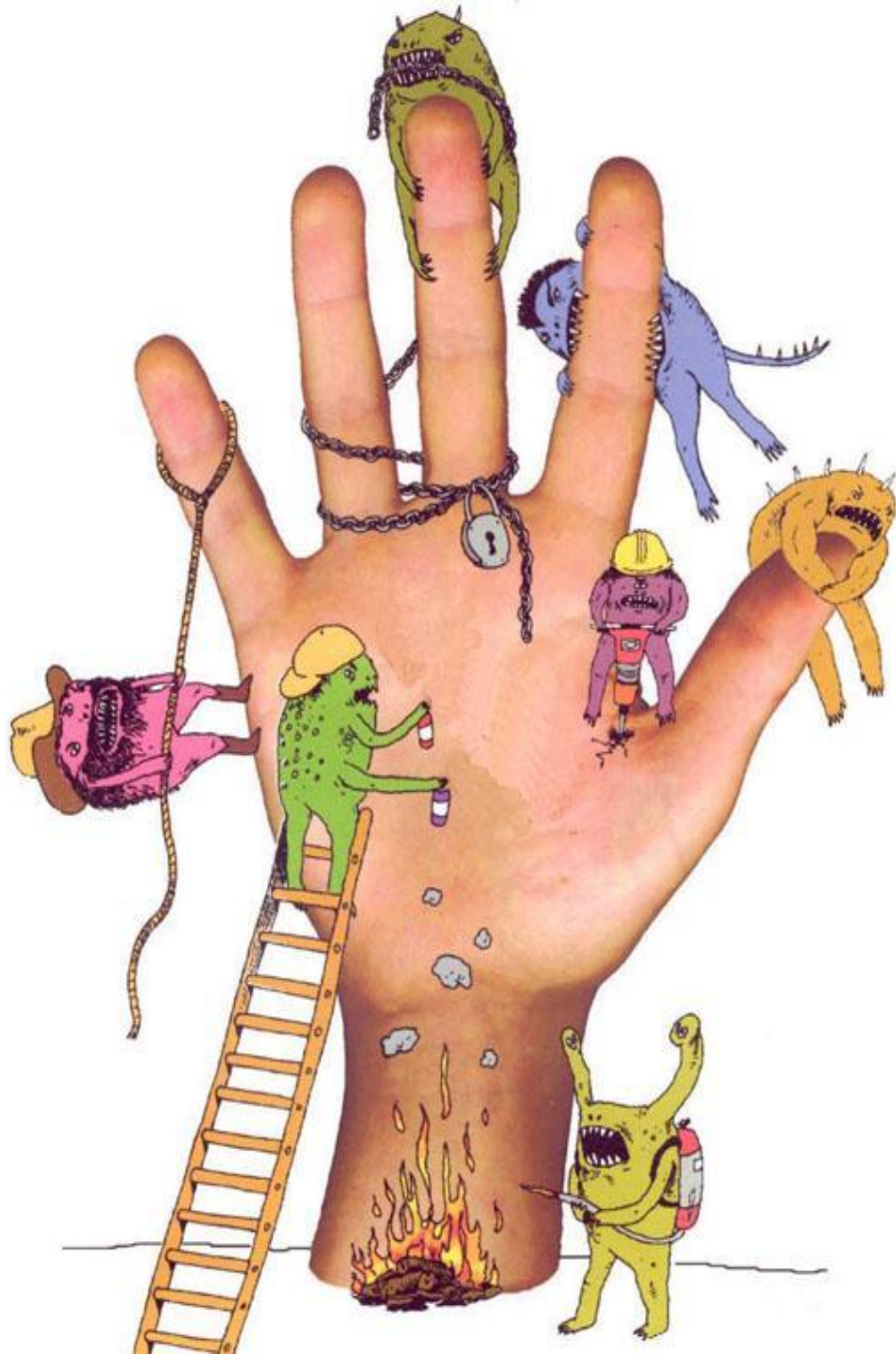
**Личная гигиена** - это совокупность норм и правил, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела. Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота. И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе. В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается.

Руки человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой и перед приготовлением пищи. Привычка мыть руки после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, грызть ногти - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).



# Гигиена тела

Душ желательно принимать ежедневно, особенно в жаркое время года или после физических нагрузок, когда потоотделение усиливается. Белье при этом необходимо сменить. Мытье с применением мочалки и мыла рекомендуется не реже раза в неделю.

Ноги моют ежедневно с мылом и насухо вытирают. Опрелости, потертости, мозоли необходимо лечить, так как они могут спровоцировать грибковые заболевания. Носки, чулки и колготки меняются ежедневно.



# Гигиена волос

Волосы желательно мыть в мягкой воде.

Частота мытья определяется индивидуально, но следует помнить, что частое мытье шампунями усиливает работу сальных желез.

Хорошо ополаскивать водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы.

Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьём.

Не ленитесь расчёсывать волосы утром и вечером.



# Гигиена зубов

(каковы функции зубов?)

Зубы чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды рот лучше прополоскать, это гораздо полезнее жвачки. При чистке зубов удаляют налет с языка (сильный налет является свидетельством заболеваний желудочно-кишечного тракта). Неприятный запах изо рта может быть вызван кариесом, заболеваниями горла, желудка или печени.



Избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи; она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что происходит разрушение зубов и эрозии эмали.

Регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой.

Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее 2-х раз в год обращаться к стоматологу.

Интимный туалет следует также совершать ежедневно, меняя нижнее белье.

Для поддержания здоровья немаловажную роль играет также ежедневное опорожнение кишечника и регулярное мочеиспускание.

Переполнение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на работе этих органов, а у девочек может привести к неправильному положению матки, что в будущем может привести к появлению болей во время месячных.

# Гигиена одежды

(каковы функции одежды?)

Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы должны быть лёгкими и не тесными. Для холодного времени – из натурального меха, для летнего – из лёгких, светлых материалов.

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы.

Обувь не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы, должна соответствовать сезону.