

# Особиста гігієна. Гігієна шкіри, одягу.

Підготувала студентка групи ЗМ/С р(9)  
Пріхно Діана

\* Гігієна (від греч.сл.hygіene-здоровий)-відноситься до найдавніших галузям медичних знань.

\* Гігієна як наука розвивається з 2-ї половини 19 ст. Її основоположником вважається Петтенкофер в Англії; в Росії - А.П. Доброславін і Ф.Ф. Ерісман.



Гігієна - галузь медицини, що вивчає вплив умов життя, праці на здоров'я людини і розробляє заходи профілактики різних захворювань, забезпечення оптимальних умов існування, збереження здоров'я і продовження життя.

Особиста гігієна - це сукупність норм і правил, дотримання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я людини.



Основою особистої гігієни є підтримання чистоти всього тіла. Встановлено, що протягом тижня сальні залози дорослої людини виділяють від 100 до 300 г шкірного сала, а потові залози - від 3 до 7 л поту. І сало, і піт створюють сприятливі умови для розмноження хвороботворних організмів, не кажучи вже про вкрай неприємному запаху. У період статевого дозрівання діяльність сальних і потових залоз посилюється.



Руки людини забруднюються найлегше, оскільки весь час стикаються з навколишніми предметами. Тому їх необхідно мити, повернувшись додому, перед їжею і перед приготуванням їжі. Звичка мити руки після відвідування туалету запобігає поширенню інфекційних кишкових захворювань, а також самозараження глистами. До речі, гризти нігті - дуже небезпечна звичка (і негарна до того ж).





# Гігієна тіла

\* Душ бажано приймати щодня, особливо в жарку пору року або після фізичних навантажень, коли посилюється потовиділення. Білизна при цьому необхідно змінити. Миття із застосуванням мочалки і мила рекомендується не рідше рази на тиждень.

\* Ноги миють щодня з милом і насухо витирають. Попрілості, потертості, мозолі необхідно лікувати, так як вони можуть спровокувати грибкові захворювання. Шкарпетки, панчохи та колготки змінюються щодня.



# Гігієна волосся

Волосся бажано мити в м'якій воді. Частота миття визначається індивідуально, але слід пам'ятати, що часте миття шампунями посилює роботу сальних залоз.

Добре обполіскувати водою з оцтом, відваром ромашки або кропиви.

Дуже корисний масаж голови. Можна робити його перед кожним миттям.

Не лініуйтеся розчісувати волосся вранці і ввечері.





# Гігієна зубів

Зуби чистять щодня вранці і ввечері перед сном, після їжі рот краще прополоскати, це набагато корисніше жуйки. При чищенні зубів видаляють наліт з язика (сильний наліт є свідченням захворювань шлунково-кишкового тракту). Неприємний запах з рота може бути викликаний карієсом, захворюваннями горла, шлунка або печінки.



Уникайте жирної, в'язкою і утворює кислоту їжі; вона може змінювати середовище в ротовій порожнині і впливати на склад слини таким чином, що відбувається руйнування зубів і ерозії емалі.

Регулярно чистите міжзубні проміжки спеціальною ниткою або зубочисткою.

Для профілактики захворювань рекомендується не менше 2-х разів на рік звертатися до стоматолога.



**Інтимний туалет** слід також здійснювати щодня, міняючи нижню білизну.

Для підтримки здоров'я важливу роль відіграє також щоденне спорожнення кишечника і регулярне сечовипускання. Переповнення прямої кишки і сечового міхура негативно позначається на роботі цих органів, а у дівчаток може привести до неправильного положення матки, що в майбутньому може призвести до появи болів під час місячних.



# Гігієна одягу

Одяг повинен відповідати кліматичним умовам середовища проживання людини, характеру його роботи, мати покрій не утруднює кровообіг і дихання, легко очищатися від пилу і бруду.

Головні убори повинні бути легкими і не тісними. Для холодної пори - з натурального хутра, для літнього - з легких, світлих матеріалів.



Взуття краще мати з натуральної шкіри: вона не боїться вологи, добре утримує тепло і забезпечує хорошу вентиляцію стопи.

Взуття не повинна обмежувати ногу, перешкоджати природному руху стопи, повинна відповідати сезону.



Дякую за увагу!

