Личная гигиена

Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактик различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Она относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.

ИСИДА
ИСИДА
ИСИДА
ИСИДА

Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

* правильное чередование умственного и физического труда;
* занятия физической культурой и закаливанием;
* рациональное питание;
* чередование труда и активного отдыха;
* полноценный сон.

Гигиена и закаливание

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, грязь ногти - очень опасная прибочка (и некрасивая к тому же).

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. Волосы желательно мыть в мягкой воде. Частота мытья определяется индивидуально, но следует помнить, что частое мытье шампунями усиливает работу сальных желез.

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, заболеванием горла, желудка или печени.

Нижнее нужно следует также соблюдать 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 включает в себя:
- правильное чередование физического и умственного труда;
- занятия физкультурой;
- правильное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- закаливание;
- полноценный сон.

Гигиена детей и подростков

Для сохранения и укрепления здоровья школьникам особенно важно соблюдать следующие рекомендации:
- как можно больше играть в подвижные игры или заниматься физкультурой на воздухе;
- обязательно чередовать умственные и физические занятия (помощь родителям по дому тоже подойдет);
- ни в коем случае не пренебрегать школьными занятиями физкультурой (нередко они бывают для современных школьников, особенно городских, единственной возможностью активно подвигаться);
- соблюдать правила личной гигиены;

- ложиться спать приблизительно в одно и то же время (это способствует быстрому засыпанию) в хорошо проветренном помещении. Чтобы сон был спокойным и полноценным лучше соблюдать следующие нехитрые правила: перед сном - плотно не есть, не заниматься тяжелым трудом, если есть возможность - немного спокойно погулять. Продолжительность сна должна составлять для школьников 12-13 лет - 9,5 часов, для школьников 14-17 лет - 8,5 часов.
- просмотр телевизора и пользование компьютером необходимо ограничивать (по санитарным нормам) для детей 0,5 - часа в день, для старших школьников - 1 час в день;
- так как школьникам большое время приходится проводить в сидячем положении, особенно важно следить за осанкой - стол и стул должны быть подобраны по росту, во время выполнения домашних заданий необходимо сохранять спину прямой - все это поможет избежать искривления позвоночника (совместно с тренировкой мышц спины и живота);

- для предотвращения развития близорукости или дальнозоркости не следует читать и писать при малом освещении, на ходу или в транспорте, необходимо также делать 5-10 мин перерывы в работе каждые 30-40 мин.

Правила закаливания

Закаливание организма повышает его устойчивость к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры воздуха, сильному ветру, высокой влажности, резкому изменению атмосферного давления и т.п.). Закаленные люди гораздо реже болеют и быстрее выздоравливают.

Способы закаливания:
- прогулки на свежем воздухе;
- сон с открытым окном, при температуре не ниже 16 град.С;
- воздушные и солнечные ванны;
- ежедневная ходьба босиком по полу, начинают с 1 мин, затем каждые 5-7 дней прибавляя по 1 мин, доводят ее до 10-15 мин;
- ежедневное обтирание и обливание (однократное) водой;
- купание в открытых водоемах летом и посещение бассейна.

Правила закаливания водой:
- начальная температура воды, используемая для обтирания и обливания должна быть 34-35 град. С;
- затем каждые 2-3 дня ее снижают на 1 град., доводя до 17-18 град.;
- продолжают делать обтирания и обливания в течение 2-3 месяцев;
- при отсутствии болезненных реакций (мурашки кожи, слабости, расстройства сна и т.п.) продолжают снижать температуру воды каждые 10 дней на 1 град., доводя ее до 10-12 град. (это средняя температура водопроводной воды);
- после обтирания и обливания полезно хорошо растереть тело сухим полотенцем.

ИСИДА

Мытье волос

Жирные волосы моют 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10-14 дней. Наиболее благоприятная для волос температура 50-55°

Не следует намыливать волосы куском мыла. Чрезмерное намыливание способствует высушиванию и повышает ломкость волос

Для сохранения цвета, блеска и эластичности светлые волосы после мытья ополаскивают настоем ромашки, темные — водой, содержащей столовый уксус (1 столовую ложку на 1 л воды)

Не следует мыть волосы щелочным хозяйственным мылом

Сушат волосы осторожно вытирая мягким полотенцем. Применять фен не рекомендуется — это ведет к чрезмерному пересушиванию волос

shutterstock.
www.shutterstock.com · 33901264

Кожа — внешний покров тела человека. Площадь поверхности! кожи взрослого человека составляет 1,5—2 $м^2$. Одной из основных! функций кожи является защитная функция. Так, упругая жировая! подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает ее более глубокие слои от высыхания. Кроме того,, он устойчив к различным химическим веществам. Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения. Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов, возбудителей инфекций.

Функции кожи

- Регулирует температуру тела
- Осязание предметов, восприятие тепла, холода, боли
- Вырабатывает антитела для защиты организма от аллергенов
- Регулирует теплообмен между организмом и внешней средой

Одной из мер профилактики кариеса считается регулярная чистка зубов. Зубы необходимо чистить после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Для чистки зубов реко мендуют пользоваться щеткой с искусственной щетиной. Кроме того, в промежутке между едой и перед сном (после чистки зубов) следует избегать употребления сладостей и мучных блюд. Для профилактики состояния зубов рекомендуется не менее двух раз в году обращаться к зубному врачу.

Кожу лица и шеи необходимо умывать утром и вечером. Сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствуют ее свежесть и здоровая окраска.

Кожу рук необходимо мыть с мылом, водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а горячая — сильно обезжиривает. Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером, после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальными кремами для ухода за кожей ног, которые помимо питательного эффекта предотвращают образование тре щин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний кожи.

Личная гигиена включает в себя и уход за волосами. Волосы — роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров — защищают тело (голову) от механических повреждений и потери тепла. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывают влияние уход за ними, а также мероприятия по укреплению организма (нормальный сон, рациональное питание, занятия физической культурой, закаливание).

- Обувь также должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Следует всегда носить обувь, соответствующую сезону и климатическим условиям региона проживания.

Кожу рук необходимо мыть с мылом, водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а горячая — сильно обезжиривает. Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером, после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальными кремами для ухода за кожей ног, которые помимо питательного эффекта предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний кожи.