

Личная гигиена



Друзья
© Сергей Скрыль / Фотобанк Лори

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



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 чаще всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой и перед приготовлением пищи. Мытье рук после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глазками. Косметику, грязь ногтей - очень опасная причина (в микробах и тому же).

Ноги можно ежедневно с мылом и насухо вытирать. Опрелости, потертости, мозоли необходимо лечить, так как они могут спровоцировать грибковые заболевания. Носки, чулки и колготки вымываются ежедневно. Полосы мыла можно мыть в горячей воде. Частота мытья определяется индивидуально, но следует помнить, что частое мытье мыла усиливает работу сальных желез.

Зубы чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды лучше прополоскать, это гораздо полезнее жевания. При чистке зубов удаляют налет с языка (сальный налет является свидетельством заболеваний желудочно-кишечного тракта). Неправильный прикус рта может быть вызван карбесом, заболеваниями горла, желудка или печени.

Низкий туалет следует также собирать ежедневно, мыла вымыть бачок.

Для поддержания здоровья малыша важную 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 возникновению 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 родителей по дому тоже подойдет);
- ни в коем случае не пренебрегать школьными занятиями физкультурой (особенно они важны 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) и в хорошо проветренном помещении. Чтобы сон был спокойным и полноценным лучше соблюдать следующие нормы сна: 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 5 дней, для старших школьников - 1 час 5 дней;

- 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 правильной осанкой спины и живота);

- для предотвращения развития близорукости или дальнозоркости не следует читать и писать при плохом 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 погодных-климатических условий (низкой и высокой температуры воздуха, сильного ветра, высокой влажности, резкому изменению атмосферного давления и т.д.). 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 прибавлять по 1 мин, доводят ее до 10-15 мин;
- ежедневное обливание и обливание (однократное) водой;
- плавание в открытых водоемах летом и посещение бассейна.

Правила закаливания водой:

- начальная температура воды, используемая для обливания и обливания должна быть 34-35 град. С;
- затем каждые 2-3 дня ее снижают на 1 град., доводят до 17-18 град.С;
- продолжают делать обливания и обливания в течение 2-3 месяцев;
- при отсутствии болезненных реакций (покраска кожи, слабость, расстройства сна и т.д.) продолжают снижать температуру воды каждые 10 дней на 1 град., доводят ее до 10-12 град. (это средняя температура водопроводной воды);
- после обливания и обливания можно хорошо растереть тело сухим полотенцем.



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



Кожа — внешний покров тела человека. Площадь поверхности! кожи взрослого человека составляет 1,5—2 м². 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




```
graph TD; A[Функции кожи] --- B[Регулирует температуру тела]; A --- C[Осязание предметов, восприятие тепла, холода, боли]; A --- D[Вырабатывает антитела для защиты организма от аллергенов]; A --- E[Регулирует теплообмен между организмом и внешней средой];
```

Регулирует температуру тела

Осязание предметов, восприятие тепла, холода, боли

Вырабатывает антитела для защиты организма от аллергенов

Регулирует теплообмен между организмом и внешней средой

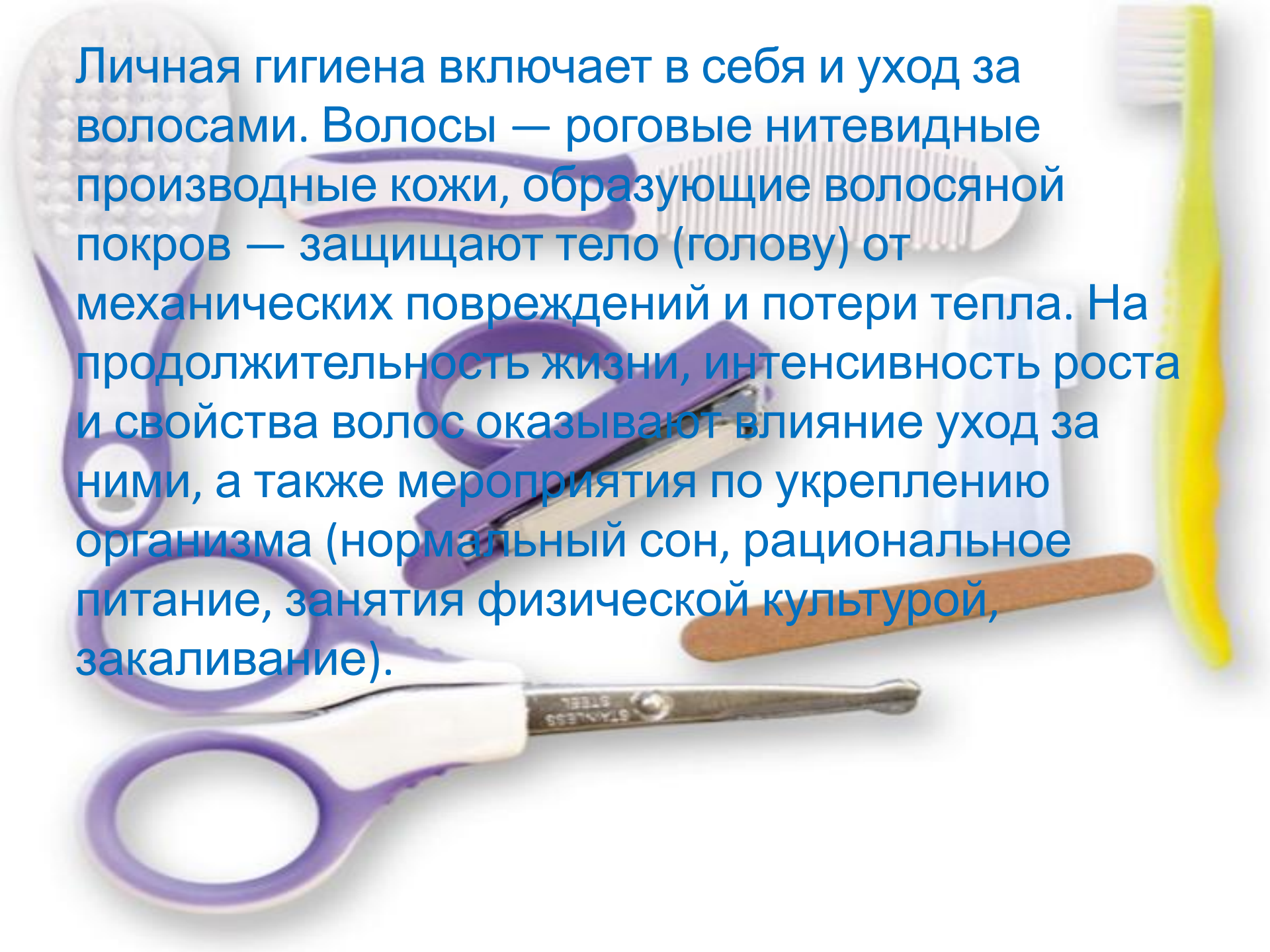
A close-up photograph of a young child with dark, curly hair, shirtless, brushing their teeth. The child's mouth is open, and a white toothbrush is held in their mouth, with white foam from toothpaste visible on their teeth. The background is a solid blue color.

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 рекомендуют 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 трещин 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.

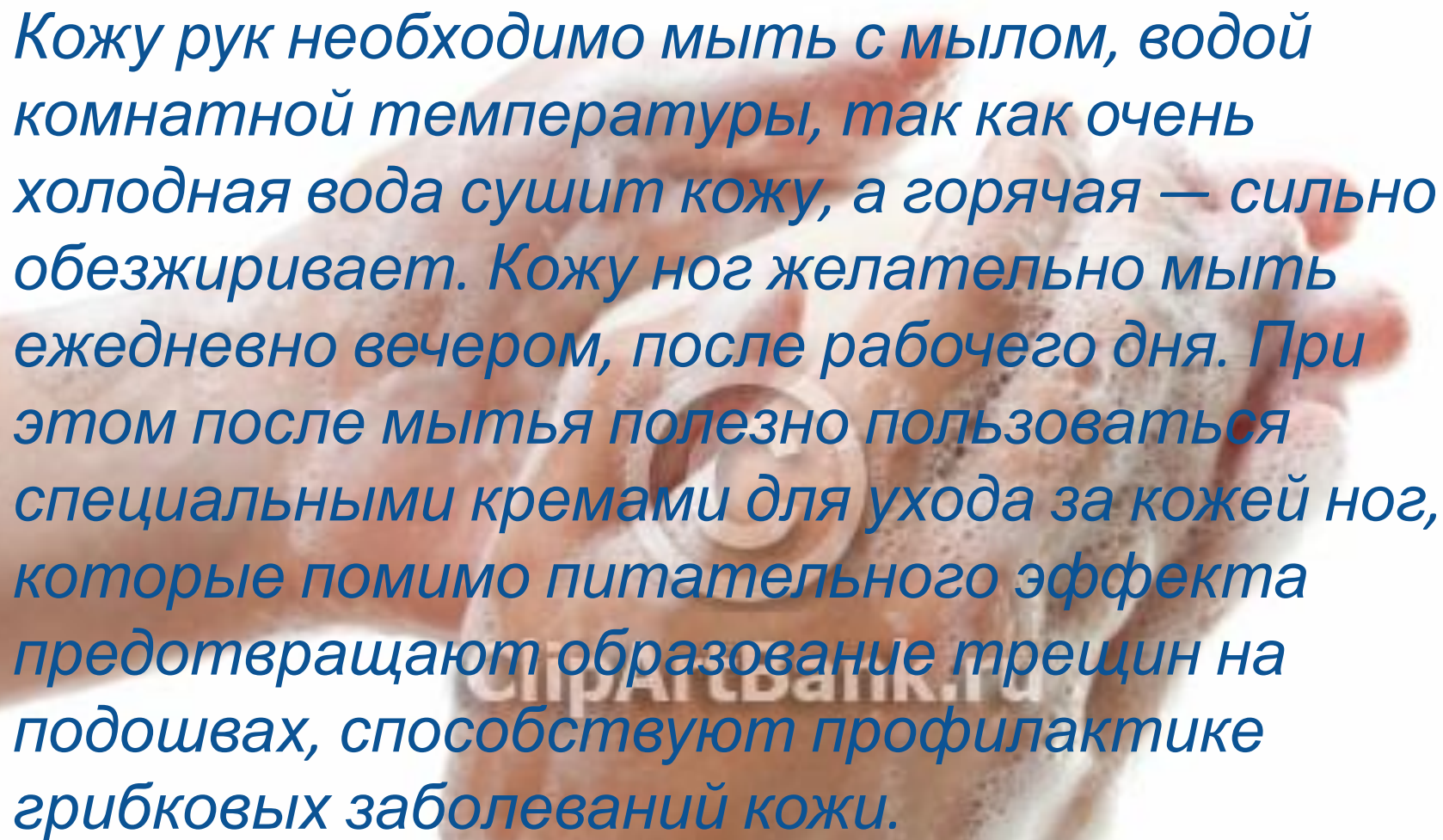
M SERIES
MENS FOOTWEAR

...a double piece midsole with Precision Tube Technology™. M Series performance tennis shoes allow you to select a specific performance characteristic that is best for you.



MV4 BLACK/SILVER





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.

