



**Военная кафедра
при Национальном исследовательском университете
«Высшая школа экономики»**



ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №1: Личная гигиена военнослужащих.





УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:



Вопрос 1: Понятие об инфекционных заболеваниях.

Вопрос 2: Источники инфекций. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Вопрос 3: Меры личной профилактики заболеваний.



ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ - это такая болезнь, которая не только вызвана, но и поддерживается присутствием в организме живого повреждающего чужеродного агента (возбудителя).

Основными возбудителями инфекционных болезней являются **вирусы, бактерии и простейшие.**

Вирусы - микроскопические неклеточные формы жизни, способные проникать в определенные живые клетки и размножаться в них.

Бактерии - одноклеточные микроорганизмы шаровидной (кокки), палочковидной или извитой (спиралевидной) формы.

Простейшие - одноклеточные существа, способные осуществлять разнообразные функции, свойственные отдельным тканям и органам более высокоразвитых организмов.



Классификация инфекционных болезней человека



Инфекционные болезни, вызываемые возбудителями, паразитирующими в организме человека (антропонозы)

Инфекционные болезни, к возбудителям которых восприимчив человек (зоонозы).

Кишечные инфекции

Брюшной тиф, вирусный гепатит А, вирусный гепатит Е, дизентерия, полиомиелит, холера, паратиф А и В

Ботулизм, бруцеллез, сальмонеллез

Инфекции дыхательных путей

Ветряная оспа, грипп, дифтерия, коклюш, корь, краснуха, оспа натуральная, скарлатина

Блошинный тиф эндемический, возвратный тиф клещевой, жёлтая лихорадка, клещевой энцефалит, комариный энцефалит, туляремия, чума.

Кровяные инфекции

Инфекции наружных покровов

Вирусный гепатит В, вирусный гепатит С, вирусный гепатит D, ВИЧ-инфекция, гонорея, рожа, сифилис, трахома

Бешенство, сап, сибирская язва, столбняк, ящур



Источники инфекций



Грызуны являются источниками и переносчиками таких инфекционных заболеваний как чума, туляремия, бешенство, псевдотуберкулез, ящур, сибирская язва, энцефалиты и др.

Клещи передают человеку возбудителей туляремии, сезонных энцефалитов, риккетсиозов, возвратного тифа и других заболеваний.

Вши являются переносчиками возбудителей сыпного и возвратного тифов.

Блохи являются специфическими переносчиками возбудителей чумы.

Комары являются специфическими переносчиками возбудителей различных болезней. Малярийный комар - анофелес передает плазмодиев малярии, а комары кулекс и аэдес переносят возбудителей японского энцефалита и желтой лихорадки (аэдес египетский).

Москиты - мелкие рыжеватые двукрылые насекомые размером 2-2,5 мм. Они передают возбудителей лейшманиоза и москитной лихорадки (пап-патачи).

Мухи являются механическими переносчиками возбудителей ряда заболеваний (кишечных инфекций, туберкулеза, глистных болезней и др.). Некоторые виды мух являются кровососами (например, муха-жигалка) и передают инфекцию (туляремию, сибирскую язву) во время кровососания.

Заболевший человек сам становится источником возбудителей болезни. Он может заразить окружающих при контакте с ними.



Пути распространения инфекционных заболеваний



Воздух, вода, пищевые продукты, предметы обихода, а также живые переносчики – насекомые - факторы передачи инфекций.

Различают *воздушный (воздушно-капельный, воздушно-пылевой), водный, пищевой и контактно-бытовой* пути передачи инфекции.

Пути передачи при инфекциях, передающихся парентеральным (минуя пищеварительный тракт) путем могут быть *естественными* и *искусственными*.

Естественные пути передачи: половой, от матери плоду (заражение во время родов), бытовой - через бритвенные приборы, зубные щетки и пр.

Искусственный путь передачи реализуется через поврежденную кожу, слизистые оболочки у наркоманов, при лечебно-диагностических манипуляциях: уколы, операции, переливание крови, эндоскопические исследования и др.

Передача возбудителей инфекционных болезней с помощью насекомых и клещей получила название *трансмиссивной*.



Уход за телом

Правила личной гигиены предусматривают:

- утреннее умывание с чисткой зубов и обтиранием тела до пояса прохладной водой;*
- мытьё рук перед каждым приемом пищи;*
- умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном, своевременное бритьё лица, стрижку волос и ногтей;*
- регулярное мытьё в бане со сменой нательного и постельного белья, портянок и носков;*
- содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели.*

Уход за кожей

Регулярное мытьё кожи необходимо для очистки ее от внешних загрязнений, пота, избытка кожного сала, чешуек рогового слоя и микроорганизмов.

Особо тщательно следует мыть ногти, подрезая их каждую неделю, чтобы под ними не скапливалась грязь.

Очень важно защищать кожу от мелких травм, которые служат входными воротами для микроорганизмов.



Уход за волосами

Для того чтобы поддерживать волосы в чистоте, их моют с мылом не реже одного раза в неделю, а жирные - чаще. После мытья волосы просушивают банным полотенцем и расчесывают.

Для ухода за кожей лица необходимо своевременное, лучше ежедневное бритье. Бритвенные принадлежности, электробритву следует содержать в чистоте и не позволять пользоваться ими кому-либо, ибо это может привести к заносу инфекции.

Уход за зубами

Наличие больных зубов способствует заболеваниям внутренних органов. Зубы чистят два раза в сутки - утром и вечером перед сном.

После каждого приема пищи необходимо полоскать рот, поскольку микробное разложение остатков пищи, застрявшей между зубами, ведет к порче зубной эмали, образованию зубных камней и возникновению кариеса.



Уход за ногами

Содержание ног в чистоте, правильный уход за ними - важное условие сохранения здоровья и боеспособности военнослужащего.

В результате механического давления и трения кожи ног при ношении плохо пригнанной обуви или неумелого наворачивания портянок могут возникать потертости, требующие специального лечения и надолго выводящие военнослужащего из строя.

Возникновение заболеваний кожи стоп чаще всего является результатом несоблюдения правил личной гигиены. Необходимо ежедневно мыть ноги перед сном с последующим тщательным обтиранием их полотенцем. Полезно в часы отдыха менять сапоги на тапочки, закаливать кожу стоп хождением босиком.

Гигиена одежды и обуви

Одежда играет жизненно важную роль, защищая военнослужащих от холода, снега, дождя и избыточной солнечной радиации, а также предохраняя кожу от различных загрязнений и других вредных воздействий.

Особого внимания заслуживает подбор обуви по размерам стопы и окружности голени, поскольку большие ее размеры могут привести к потертостям, а малые - к отморожениям ног.

При правильно подогнанной обуви нога нигде не должна испытывать давления, а большой и второй пальцы не должны упираться в носочную часть сапога или ботинка (рис.2). Между пальцами ноги и краем обуви должен быть зазор, который можно определить надавливанием с наружной стороны носка (рис.3). Пальцами следует захватить кожу сапога в подъеме, если сапоги подогнаны правильно, она должна несколько приподняться.



Рис. 2. Подгонка обуви: а - правильная; б – неправильная



Рис.3. Проверка, подгонки обуви



Закаливание

Закаливание и физическое совершенствование способствуют повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и к военной службе. Оно должно проводиться систематически путем использования водных, воздушных и солнечных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом.

Основными способами закаливания являются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе, как в летнее, так и в зимнее время;
- обмывание до пояса холодной водой, или принятие холодного душа;
- полоскание горла холодной водой;
- лыжные тренировки, выполнение хозяйственных работ в зимний период в облегченной одежде;
- солнечные ванны и купание в открытых водоемах в летний период.



Задание на самоподготовку

12

- Повторить: меры личной профилактики заболеваний; меры личной гигиены военнослужащих.
- Законспектировать самостоятельно ст. 343 - 347 УВС ВС РФ.
- Доработать конспект лекций.



Военная кафедра при Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

