



**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.

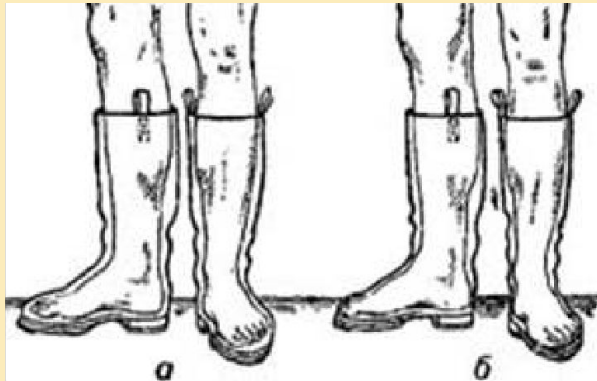


Рис. 2. Подгонка обуви: а - правильная; б – неправильная



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**

