

Личная гигиена. Гигиена кожи, одежды.


Цель: объяснить значение личной гигиены для общего состояния здоровья; сформировать представление о гигиенических условиях нормального питания

Гигиена (от греч.сл.*hygieinos*-здоровый)-относиться к самым древним отраслям медицинских знаний.

Гигиена как наука развивается со 2-ой половины 19 в. Её основоположником считается Петтенкофер в Англии; в России – А.П. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман.

Гигиена – область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Личная гигиена - это совокупность норм и правил, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

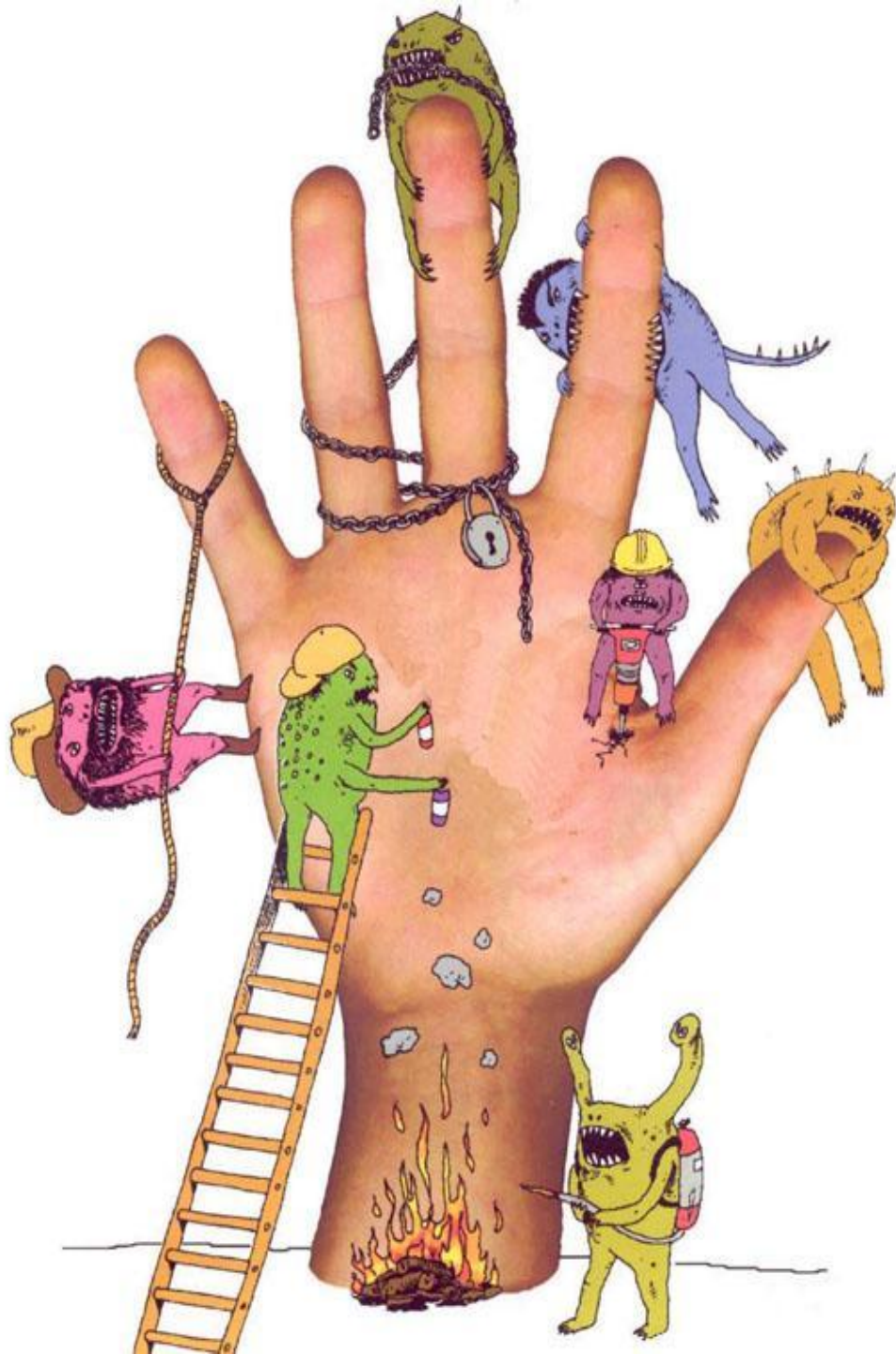


ГИГИЕНА ВОДЫ



Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела. Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота. И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе. В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается.

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, грызть ногти - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).



Гигиена тела

Душ желательно принимать ежедневно, особенно в жаркое время года или после физических нагрузок, когда потоотделение усиливается. Белье при этом необходимо сменить. Мытье с применением мочалки и мыла рекомендуется не реже раза в неделю.

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.

Гигиена волос

Волосы желательно мыть в мягкой воде.

Частота мытья определяется индивидуально, но следует помнить, что частое мытье шампунями усиливает работу сальных желез.

Хорошо ополаскивать водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы.

Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьём.

Не ленитесь расчёсывать волосы утром и вечером.



Мытье головы

Гигиена зубов

(каковы функции зубов?)

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, заболеваниями горла, желудка или печени.



Избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи; она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что происходит разрушение зубов и эрозии эмали.

Регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой.

Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее 2-х раз в год обращаться к стоматологу.

Интимный туалет следует также совершать 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 одежды

(каковы функции одежды?)

Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы должны быть лёгкими и не тесными. Для холодного времени – из натурального меха, для летнего – из лёгких, светлых материалов.

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы.

Обувь не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы, должна соответствовать сезону.

