**Міністерство освіти та науки України**

**Коломийське медичне училище**

**ім. І.Франка**

### Р Е Ф Е Р А Т

н а т е м у :

“***Питання***

***особистої гігієни***”

**Підготувала:** ст. гр. 2А

# Соколюк Тетяна

## Коломия, 2001 р.

Особиста гігієна є основою здорового способу життя, ефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань. Особиста гігієна – це комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини.

До сфери особистої гігієни входять: гігієна тіла і ротової по­рожнини, гігієна фізичного виховання та загартовування, за­побігання шкідливим звичкам, гігієна статевого життя, гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинку і сну, гігієна індивідуального харчування, гігієна розумової праці, психогігієна тощо.

Гігієна тіла, забезпечення його чистоти, догляд за шкірою і волоссям є найдавнішими елементами особистої гігієни. Сис­тематичне вмивання забезпечує чистоту і нормальне функціо­нування шкіри, що дуже важливо у зв'язку з її фізіологічною роллю.

Так, через шкіру за одну годину виділяється 10-20 мл поту. При виконанні важкої роботи і перегріванні ця кількість може збільшуватися до 300-500 мл і вище. Щодоби через шкіру дорослої людини виділяється до 15-40 г шкірного жиру, до складу якого входять різні жирові кислоти, білки та інші речо­вини, відбувається злущення до 15 г епідермісу, що ороговів.

Через шкіру виділяється значна кількість летких речовин, зокрема таких, як пропанол, оцтова кислота, ацетон, метанол, органічні та неорганічні солі, ферменти. Сукупність цих та інших речовин сприяє розмноженню на шкірі бактерій і грибів, особливо у ділянці промежини та відхідника.

Понад 90% від загальної кількості мікроорганізмів знахо­дяться на шкірі рук. На ній також скупчується велика кількість пилових і мікробних аерозолів, забруднення з предметів, одя­гу, і, як наслідок, шкіра швидко втрачає еластичність, стає джерелом неприємних запахів.

Проникнення в шкіру гноєтворних мікроорганізмів може спричинити локальні та генералізовані запальні процеси в ній.

Водночас шкіра, особливо чиста, має бактерицидні власти­вості — кількість мікробних тіл у суспензії мікроорганізмів, нанесених на чисту шкіру протягом 2 год, знижується більше ніж на 90 %. Бактерицидність добре вимитої шкіри в 15-20 разів вища, ніж брудної. Тому необхідно обмивати все тіло теплою водою (бажано під душем) не менше одного разу на тиждень. Крім обов'язкових умивань уранці і перед сном, щодня увечері слід мити ноги. Необхідно також, особливо жінкам, обмивати зовнішні статеві органи, що також є еле­ментом щоденної особистої гігієни. Волосся рекомендується мити 1 раз на тиждень, якщо шкіра суха, і 1 раз на 3-4 дні, якщо шкіра жирна.

Якщо замість душу із санітарною метою використовують ванну, то після миття обов'язково слід ополіскувати тіло чис­тою водою. Необхідно обов'язково мити руки перед їдою.

Для більш ефективного усунення забруднень із поверхні шкіри і волосся застосовують різні мила і синтетичні мийні засоби (СМЗ). Мила — це різновид водорозчинних солей ви­щих жирних кислот, що мають мийну здатність і до складу яких входять поверхнево-активні речовини (ПАР), їх отриму­ють шляхом нейтралізації вищих жирних кислот або омилен­ня нейтральних жирів їдкими лугами.

Завдяки високій поверхнево-адсорбційній активності мило сприяє емульгуванню та знищенню жирового змащування і відмиванню забруднень із поверхні шкіри. Контактуючи з епі­дермісом, луг, що входить до складу мила, перетворює його білкову частину на легкорозчинні лужні альбумінати, які знищуються внаслідок змивання. Тому часте миття сухої шкіри з милом діє на неї несприятливо, збільшуючи сухість, спричиня­ючи свербіж і утворення лупи, а також випадання волосся. Кількість вільних лугів у милі регламентується, наприклад, в туалетних його сортах їх вміст не повинен перевищувати 0,05 %.

Додавання до мила ланоліну, що входить, зокрема, у рецеп­туру «Дитячого» мила, пом'якшує подразливу дію лугів. Віднов­ленню кислої реакції шкіри, що визначає її бактерицидну дію, сприяє полоскання сумішшю, до складу якої входить оцтова кислота.

Під час прийняття процедур забороняється палити, гучно розмовляти. Перед парильнею слід прийняти теплий душ, у сауні необхідно запобігати перегріванню голови.

Основний спосіб гігієнічного догляду за ротовою порожни­ною — двічі на день (вранці і перед сном) чистити зуби. Чи­щення зубів необхідне для знищення зубного нальоту, спо­вільнення процесів утворення зубного каменю, який є одним із головних чинників розвитку карієсу і пародонтозу, знищення неприємного запаху з рота, зменшення кількості мікроор­ганізмів у ротовій порожнині, в тому числі і умовно-патоген­них, для розвитку яких у ній є необхідні поживні речовини та сприятливі щодо температури і вологості умови.

Для механічного чищення зубів використовують спеціальні зубні порошки й пасти. Головними компонентами зубного порошку є очищена крейда та різні додатки. Властивості зубного порошку очищати зуби і масажувати ясна достатньо високі, однак його головним недоліком порівняно з пастами є абразивний вплив на емаль зубів. Асортимент зубних паст включає гігієнічні та лікувально-профілактичні пасти. У рецептуру ліку­вально-профілактичних паст, на відміну від гігієнічних, з метою створення протизапального, фторзамісного позитивного впливу на зуби і ясна вводяться різні біологічно активні речовини: вітамі­ни, рослинні екстракти, мінеральні солі, мікроелементи тощо.

Чистять зуби спеціальними зубними щіточками, що відрізня­ються одна від одної розмірами робочої поверхні, матеріалом (із свинячої щетини або синтетичних волокон) та формою. Зручніше застосовувати щітки з увігнутою робочою поверх­нею до 3—3,6 см для дорослих і до 2,5—3 см для дітей.

Основними компонентами фізичної культури є ходьба, біг, ранкова гігієнічна гімнастика, плавання, різні види спортив­них ігор і занять. Найпростішими видами фізичної культури повинні займатися всі практично здорові дорослі й діти. Обов'язковим елементом режиму дня мають бути адаптовані фізичні вправи і для більшої частини осіб, хворих на будь-які хронічні захворювання.

Практично для більшості людей найдавнішим, найдоступ­нішим і таким, що не має протипоказань, видом фізичної діяль­ності є ходьба. «Рух як такий може за своєю дією замінювати будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замі­нити дію руху» — неодноразово підкреслював відомий фран­цузький терапевт Тіссе.

Загартовування — це підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмос­ферного тиску, сонячної радіації та інших фізичних чинників навколишнього середовища.

Розпочинати загартовування можна в будь-яку пору року. Головними загартовуючими чинниками є повітря, вода і со­нячна радіація. Однак, найпоширенішою формою загартову­вання повітрям є повітряні ванни (аеротерапія). Розрізняють повітряні прохолодні (14-20 °С) і холодні (менше ніж 14 °С) ванни. Доступною і корисною формою загартовування по­вітрям верхніх дихальних шляхів є соду приміщенні з відчи­неною кватиркою в будь-яку пору року).

Одним із найефективніших видів загартовування водою є купання у відкритих водоймах, сприятливий вплив якого зумовлений поєднанням його позитивних рис та переваг з ак­тивними фізичними вправами, сонячною радіацією та меха­нічним впливом води.

Дуже корисні звичайні і особливо контрастні душі, їх варто застосовувати поперемінне тривалістю 0,5—2 хв. за темпера­тури, що змінюється в діапазоні від 20-35 °С до 10-45 °С. За відсутності технічної можливості використання душу з різкою зміною температури води прийняття теплого (гарячого) душу можна чергувати з обмиванням прохолодною (холодною) во­дою в заздалегідь підготовленій ємності.

Обов'язковою умовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок, зокрема паління, вживання алкоголю, наркотиків, статевих збочень тощо.

Несприятливий вплив паління на здоров'я пов'язаний на­самперед із хімічним складом тютюнового диму, що вдихаєть­ся, і його високою температурою. З димом в організм надхо­дять нікотин, синильна кислота, оксид вуглецю, аміак, миш'як, радіоактивні полоній-219 і свинець-210, інсектициди, смолисті речовини та багато інших (близько 100) шкідливих речовин, що утворюються внаслідок ,сухої перегонки тютюну і паперу за температури 250-300 °С. Паління підвищує вміст у крові карбоксигемоглобіну, зумовлює гіпоксію тканин, негативно впливає на функції шлун­ка та ендокринних залоз, кровоносні судини, зуби, ротову порожнину, погіршує пам'ять і увагу, знижує розумову пра­цездатність. Середня тривалість життя тих, хто палить, на 5-7 років коротша, ніж тих, хто не палить.

Великою небезпекою (особливо для дітей та вагітних жінок) є вимушене пасивне паління під час перебування у приміщенні, що забруднюється тютюновим димом.

Усі ці дані свідчать про необхідність посилення боротьби з палінням (першими приклад цього мають демонструвати ме­дики) і активізації відповідної профілактичної роз'яснюваль­ної і організаційної роботи.

Зловживання алкоголем також негативно впливає на організм на всіх етапах його розвитку, починаючи з внутрішньоутробного. Під впливом алкоголю можуть настати перед­часні пологи, відбувається збільшення перинатальної смерт­ності. З алкогольною інтоксикацією вагітних жінок багато вчених пов'язують зростання в 60-70 разів кількості випадків специфічних виродливостей і порушень розвитку дітей, алко­гольного синдрому плода та енцефалопатій. Алкоголь негатив­но впливає на всі органи і системи організм

Оптимальна життєдіяльність людини неможлива без суворого дотримання режиму дня, чергування активної діяльності та відпочинку, бадьорості та сну. За всіляких індивідуальних розбіжностей для більшої частини осіб, які працюють і навча­ються, доба поділяється приблизно на три однакові за триваліс­тю частини: трудова діяльність (навчання), вільний час та сон.

Великого поширення в останні роки набуло телебачення. На перегляд телепередач у середньому щодня витрачається 1,5-2 год. Значна частина населення, в тому числі діти шкільного віку, про­водять біля телевізора 3-4 год і більше на день. Щоб запобігти негативним наслідкам цього, необхідно дотримуватися певних гігієнічних рекомендацій. Час перегляду телепрограм слід обме­жити (в середньому не більше ніж 2 год щодня). Від екрану теле­візора потрібно перебувати на відстані 2,5-5 м, чорно-білі і кольорові передачі дивитися при потужності освітлення приміщен­ня 7-9 Вт/м2 у віці до 35 років, 9-11 Вт/м2 у віці за 35 років. Кут зони перегляду передач має бути в межах 60° стосовно центру екрана.

Обов'язковим елементом щоденного відпочинку є 7-8-годинний нічний сон. Його повноцінність забезпечується дотри­манням таких вимог: останнє вживання їжі не пізніше ніж за 2 год до сну; 200-30-хвилинна прогулянка на свіжому повітрі перед сном; припинення занять, що потребують сильного ро­зумового й емоційного напруження за 1,5-2 год до сну; лягати в один і той самий час; спати в добре провітреній кімнаті, взимку — з відчиненою кватиркою; забезпечити відсутність або максимальне зниження

До повсякденного побутового одягу ставляться такі гігієнічні вимоги:

* Забезпечувати оптимальний підодяговий мікроклімат і спри­яти установленню теплового комфорту людини.
* Не утруднювати дихання, кровообіг і рухи людини, не зміщу­вати і не стискувати внутрішні органи та частини опорно-рухового апарату.
* Бути достатньо міцним, легко чиститися від зовнішніх і внутрішніх забруднень.
* Не містити токсичних домішок, що виділяються в навко­лишнє середовище, не мати фізичних і хімічних властивос­тей, які несприятливо впливають на шкіру і людський організм у цілому.
* Мати порівняно невелику масу (до 8-10 % маси тіла людини).

Важливим показником якості та гігієнічних властивостей одягу є підодяговий мікроклімат. За температури навколиш­нього середовища 18-22 °С рекомендуються такі його пара­метри: температура підодягового повітря 32,5-34,5 °С, віднос­на вологість — 55-60 %, концентрація діоксиду вуглецю — до 1-1,5 %.

Гігієнічні властивості одягу залежать від виду тканини, ха­рактеру її фактури та розкрою одягу. Для виготовлення тка­нин для одягу використовуються текстильні волокна різного походження (натуральні, хімічні). Натуральні органічні волок­на — найдавніший вид тканинних матеріалів, їм притаманні високі гігієнічні властивості. Вони можуть бути органічними (рослинними, тваринними) і неорганічними. До рослинних (целюлозні) органічних волокон належать бавовна, льон, си­заль, джут, прядиво та ін. До органічних волокон тваринного походження (білкові) належать вовна і шовк. Для виготовлен­ня деяких видів спецодягу можуть використовуватися неор­ганічні (мінеральні) волокна, наприклад азбест.

Останніми роками все більшого значення і поширення на­буває інша група текстильних волокон — хімічні. Як і нату­ральні, вони можуть бути органічними і неорганічними. Про­те останні застосовуються тільки для виготовлення спеціаль­них видів одягу.

У поєднанні з одягом взуття є важливим атрибутом нашого туалету, воно має велике естетичне значення, відбиваючи культуру, виховання та національні традиції і формуючи зовнішній вигляд людини.

Взуття має відповідати таким загальним гігієнічним вимогам:

* Мати малу теплопровідність, забезпечувати оптимальний мікроклімат взуттєвого простору та його добру вентиляцію.
* Бути зручним у користуванні, не порушувати кровопоста­чання, ріст і формування кістково-м'язових елементів ступні, не утруднювати рухів під час ходьби, занять фізичною куль­турою і під час виконання трудових операцій.
* Забезпечувати захист ступні від несприятливих фізичних, хімічних і біологічних впливів.
* Не виділяти у внутрішньовзуттєвий простір хімічних ре­човин у концентраціях, здатних у реальних умовах експ­луатації мати несприятливий вплив (шкіроподразливий, резорбтивний, алергічний та ін.) на шкіру ступні і організм у цілому.
* Відповідати віковим, статевим та іншим фізіологічним особ­ливостям організму.
* Легко чиститися і висушуватися, тривалий час зберігати
* вихідні форму та гігієнічні властивості.

Гігієнічні властивості взуття залежать від матеріалу, з яко­го воно виготовлене, відповідності розмірів конфігурації ступні, конструктивних особливостей та експлуатаційних якостей.

## Для виготовлення взуття використовують різні натуральні і штучні матеріали. Багато показників, за якими судять про пере­ваги й недоліки того чи іншого матеріалу і можливості вико­ристання його у взутті різного призначення, збігаються з тими, які характеризували гігієнічні властивості тканин та одягу: теплопровідність, вологопоглинання, повітропроникність та паропроникність.