### РЕФЕРАТ

**на тему:**

“Особиста гігієна: предмет вивчення,

роль у профілактиці інфекційних захворювань, загартування, фізична культура”

**1. Предмет вивчення особистої гігієни, роль**

**у профілактиці інфекційних захворювань**

Особиста гігієна - це основа здорового способу життя, умова ефективної первинної та вторинної профілактики різних захворю­вань. Особиста гігієна розробляє принципи збереження і зміцнен­ня здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному особистому житті й діяльності.

В епоху науково-технічного прогресу, який супроводжують хімічні й фізичні забруднення навколишнього середовища та нега­тивні наслідки урбанізації, особиста гігієна стає вагомим чинником запобігання серцево-судинним та іншим поширеним захворюван­ням. Вона дозволяє ефективно боротися з гіпокінезією, нервово-психічним перенапруженням, суттєво послаблює несприятливі на­слідки впливу різних професійних шкідливостей та чинників навко­лишнього середовища. Як свідчать дані ВООЗ, велика частина населення в усіх країнах світу серйозно порушує правила особистої гігієни, курить, зловживає алкогольними напоями, не приділяє на­лежної уваги фізичній культурі, загартуванню та іншим елементам здорового способу життя. Суспільне значення особистої гігієни ви­значається тим, що недотримання її вимог у повсякденному житті може негативно впливати і на здоров'я інших людей (пасивне ку­ріння, поширення інфекційних захворювань і гельмінтозів). Щоб запобігти такому становищу, знання та навички особистої гігієни потрібно прищеплювати дітям з раннього віку.

До сфери особистої гігієни входять гігієна тіла і порожнини рота, фізична культура, загартування, запобігання шкідливим звич­кам, гігієна одягу і взуття, гігієна відпочинку і сну та інші види.

Забезпечення чистоти тіла, догляд за шкірою і волоссям є дав­німи елементами особистої гігієни. Шкіра яка має кілька мільйонів терморецепторів, потових та жирових залоз, бере без­посередню участь у процесах теплообміну. Через шкіру шляхом інфрачервоного випромінювання, випаровування і проведення організм втрачає понад 80 % тепла, що потрібно для підтримання теплового комфорту органі­зму. Через шкіру виділяєть­ся 10-20 мл поту за годину. Під час важкої роботи і пе­регрівання ця кількість може збільшуватися до 300-500 мл і більше. Щодоби шкірою дорослої людини виділяєть­ся до 15-40 г шкірного жиру, до складу якого входять різні жирові кислоти, білки й інші речовини, відбувається злу­щення до 15 г лусочок оро­говілого епідермісу.

Через шкіру виділяєть­ся велика кількість різних речовин (пропан, оцтова кис­лота, ацетон, метанол, орга­нічні та неорганічні сполу­ки, ферменти). Сукупність цих та інших речовин сприяє розмно­женню на шкірі бактерій і грибів, особливо на ділянці промежини і анального отвору.

Понад 90 % загальної кількості мікроорганізмів знаходиться на шкірі рук, де накопичуються пилові й мікробні аерозолі, забруднен­ня з предметів, одягу. Забруднена шкіра швидко втрачає еластичність, стає джерелом неприємних запахів. Шкіра бере участь у газообміні, виділяючи діоксид вуглецю, їй належить провідна роль у забезпе­ченні організму вітаміном D2, який утворюється у верхніх шарах шкіри з дегідрохолестерину під впливом ультрафіолетового випро­мінювання. Проникнення в шкіру гноєтворних мікроорганізмів може призвести до локальних і генералізованих запальних процесів.

Разом із тим, шкіра, особливо чиста, має бактерицидні власти­вості. Кількість мікроорганізмів, нанесених на чисту шкіру, протя­гом 2 годин знижується більше ніж на 90 %. Бактерицидність доб­ре вимитої шкіри в 15-20 разів вища, ніж немитої. Тому потрібно систематично обмивати все тіло теплою водою (бажано під душем) не менше одного разу на тиждень. Якщо замість душу використо­вується ванна, то після миття треба обов'язково ополіскувати тіло чистою проточною водою під душем. Крім обов'язкових умивань вранці й перед сном, щоденно ввечері слід мити ноги. Необхідно також щоденно мити зовнішні статеві органи, що є елементом осо­бистої гігієни. Волосся рекомендується мити в міру необхідності, але не менше одного разу на тиждень при сухій шкірі й один раз на 3-4 дні при жирній.

Для більш ефективного усунення забруднень з поверхні шкіри та волосся застосовують різні мила і синтетичні мийні засоби (СМЗ). Мило — це різновид водорозчинних солей вищих жирних кислот і лугів, які мають поверхнево-активні властивості. Розрізняють мило туалетне, господарське, медичне, лікувальне, технічне. Стикаючись з епідермісом, луг, що входить до складу мила, переводить його білкову частину в легкорозчинні лугові альбумінати, які видаля­ються під час змивання. Тому часте миття сухої шкіри з милом діє на неї негативно, збільшуючи сухість і викликаючи свербіння й утворення лупи, а також випадання волосся. Кількість вільних лугів у туалетних сортах мила не повинна перевищувати 0,05 %.

Додавання до мила ланоліну (входить у рецептуру "Дитячого" та "Косметичного" мила) пом'якшує подразнювальну дію лугів. Відновленню кислої реакції шкіри, що визначає її бактерицидну дію, сприяє споліскування шкіри слабким розчином оцтової кисло­ти, яблучного оцту.

Залежно від призначення і товарної групи у процесі виробниц­тва в туалетне мило вводять різні барвники, ароматичні речовини, лікувально-профілактичні та дезінфікувальні засоби. Так, наприк­лад, до складу туалетного бактерицидного мила "Гігієна" входить бактерицидна речовина гексахлорофен, який не має запаху і дозво­ляє використовувати його для знезаражування шкіри рук і тіла, особливо стосовно грампозитивної мікрофлори. Добрі бактерицидні властивості має мило "Сейфгарт" та інші. Гарячі (40-60 °С) мильні розчини знищують 80-90 % мікрофлори з інфікованої поверхні шкіри. Для дезінфікувального ефекту руки після намилювання протягом 1,5-2,0 хвилин рекомендують обробляти мильною піною, після чого необхідно змити її теплою водою.

**2. Загартування організму**

*Загартування*. Під загартуванням розуміють підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища. У фізіоло­гічному відношенні загартування розглядають як адаптацію, що досягається багаторазовим тренуванням, впливом того чи іншого загартовувального чинника або комплексом чинників. Загартуван­ня підвищує адаптаційні можливості організму не тільки до погодних, а й до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників, знижує чутливість до респіраторних та інших заразних захворювань, підвищує працездатність, сприяє фор­муванню позитивних психофізіологічних реакцій.

Під час проведення загартувальних процедур слід враховувати такі принципи: поступовість (поступове збільшення інтенсивності й тривалості впливу загартувального чинника), систематичність (проводити процедури регулярно за визначеною системою), комплексність (цілеспрямоване поєднання впливу кількох чинників, на­приклад, повітря і води), індивідуальний режим (характер, інтен­сивність і режим загартування повинні враховувати індивідуальні особливості людини: вік, стать, стан здоров'я тощо.

Найбільш поширеною формою загартування повітрям є повітряні ванни (аеротерапія). Розрізняють повітряні ванни теплові (темпе­ратура повітря - від 30 до 22 °С), прохолодні (20-14 °С) і холодні (менше 14 °С). При оцінці температурного режиму слід враховува­ти комплексний характер мікроклімату й орієнтуватися на еквіва­лентно-ефективні температури, що залежать від одночасного впли­ву вологості повітря, швидкості його руху та радіаційної температу­ри. Повітряні ванни сприятливо впливають на обмін речовин, загальне самопочуття. Щоб досягти більшого ефекту, ванни слід приймати в максимально оголеному вигляді (температурна чутливість шкіри неоднакова на різних її ділянках) у затінку, на спеціальних майданчиках (аераріях) або на ділянках, незабруднених атмосфер­ними викидами, віддалених від транспортних магістралей і добре озеленених. У міських домашніх умовах допускається приймати повітряні ванни на балконах, у провітрюваних приміщеннях з чис­тим прохолодним повітрям. Тривалість процедур потрібно поступо­во збільшувати, а температуру повітря - знижувати (відповідно від 3-20 хвилин при температурі 18-20 °С до 20-30 хвилин при 5-10 °С; для тренованих людей можна 10-15 хвилин при температурі 3-0 °С). Доступною і корисною формою загартування повітрям верхніх ди­хальних шляхів є сон взимку в приміщенні з відкритою кватиркою.

Загартування водою є сильним, ефективним і різноманітним за формами видом загартування. Він зумовлений високою тепло­віддачею тіла людини, оскільки вода має теплоємність, яка значно (у 10-20 разів) більша, ніж теплоємність повітря аналогічної темпе­ратури.

З метою загартування можна використовуватися купання, душ, обмивання, обтирання, ванни для ніг тощо. За температурним ре­жимом розрізняють такі види ванн: холодні (менше 20 °С), прохо­лодні (20-33 °С), індиферентні (34-36 °С), теплі (36-39 °С), гарячі (понад 40 °С). Одним з найбільш ефективних видів загартування водою є купання у відкритих водоймах, сприятливий вплив якого зумовлений поєднанням активних фізичних вправ (плавання) із со­нячним випромінюванням, механічним впливом води.

Дуже корисний звичайний і особливо контрастний душ. Його варто приймати поперемінне тривалістю 0,5-2,0 хвилини з темпера­турою, що змінюється в діапазоні 10 °С. У разі відсутності технічної можливості перемінного вмикання душу з різною температурою води теплий (гарячий) душ чергують з обливанням прохолодною (холод­ною) водою. Обливання можна використовувати як самостійну за-гартувальну процедуру (знижуючи температуру від 30 до 15 °С і менше) з обов'язковим наступним розтиранням тіла, що підсилює тренувальну дію на судини. Температура води для обливання в дошкільному віці не повинна бути нижчою ніж 20-25 °С, для шко­лярів - 18 °С.

Добрим засобом загартування є ванна для ніг (1-3 хвилини з поступовим зниженням температури води від 25 до 10 °С для дітей і до О °С для дорослих). Для осіб менш загартованих, з ослабленим здоров'ям можна використовувати 3-5-хвилинні вологі обтирання водою кімнатної температури (потім розтирання насухо) послідов­но верхньої і нижньої частин тіла.

Як засіб гігієнічного догляду та загартування серед населення багатьох країн світу дуже поширені купання в лазнях. Лазні були відомі ще скіфам, а також в древній Індії, Вавилоні, Єгипті, Персії та інших країнах. Особливо відомими були лазні в Древньому Римі, де загальна кількість їх перевищувала 800. Багато великих римських лазень (Терми Каракалли, Діокстіана) ввійшли в історію як зразки архітек­тури і будівельної техніки, що мали у своєму складі не тільки лазні, а й гімнастичні, масажні зали, бібліотеки, місця відпочинку та інші приміщення. Терми Каракалли, наприклад, мали площу 16 га і могли одночасно прийняти і розмістити близько 3000 чоловік. Лазні були елементом побуту різних верств населення і в Київській Русі.

Тепер застосовують два типи лазень загального призначення: парові (російські) та сухожарові (фінські). Основними приміщеннями лазні першого типу є душові, парильні. У парильно­му відділенні при навантажувальному режимі температура повітря досягає 65-70 °С при відносній вологості повітря більше ніж 75-80 % (у лазнях з грубками-кам'янками). При подачі пари з котельні ці показники відповідно становлять 42-45 °С і 100 %.

Повітряне середовище лазні характеризується зниженим вмістом кисню. У парильні парціальний тиск кисню приблизно відпо­відає тиску на висоті 2000 м над рівнем моря. Виникає гіпоксичний ефект, здатний викликати несприятливу реакцію спазматичного характеру у хворих на гіпертонічну та ішемічну хвороби серця. Дуже висока температура в сауні може викликати порушення передсердно-шлуночкової провідності.

Поєднання високої температури і низької відносної вологості в сухожаровій лазні створює умови для посиленого потовиділення, полегшує видільну функцію нирок. При режимі поступового збіль­шення гідротермічних впливів сауна спричиняє менш різкий вплив на малотренованих осіб, ніж парова лазня, і більш корисна їм та ослабленим особам.

У приміщеннях лазень повинна бути добра вентиляція, суво­рий санітарно-протиепідемічний режим. Не менше одного разу на місяць в лазні необхідно проводити вологу хімічну дезінфекцію. Для вимірювання температури в лазнях не слід користуватися ртут­ними термометрами, не можна вносити в приміщення мийні та інші засоби в скляній тарі. Під час процедур забороняються куріння, гучні розмови. Перед парильнею потрібно прийняти теплий душ, у сауні запобігати перегріванню голови.

# 3. Фізична культура

Збільшення зайнятості населення трудовою діяльністю, яка не вимагає фізичних навантажень і рухливості, механізація побуту, розвиток транспорту, засобів зв'язку сприяють зниженню енерговитрат, виникненню нервово-психічного напруження, несприятливих наслідків нераціонального харчування. У таких умовах постійне заняття фізичною культурою і спортом стає дуже важливим еле­ментом особистої гігієни і здорового способу життя. Значення цих занять дуже важливе: вони дозволяють збалансувати енерговитрати, стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприятливо впливають на функціональну діяльність ЦНС та інших органів і систем, зменшують гіпоксію, пов'язану із застоєм крові в органах малого таза, активізують обмінні процеси, підвищують стійкість проти захворювань і працездатність.

*Компонентами фізичної* культури є ходьба, біг, ранкова гімна­стика, плавання, різні види спортивних ігор і занять. Однак фізич­не навантаження повинне бути індивідуальним і виходити з ре­ального стану здоров'я, віку та підготовленості людини. Щоб визначити ступінь функціональної підготовленості до фізичних вправ і контролю під час виконання їх, запропоновано різні тести. З цією метою може бути використаний, наприклад, 12-хвилинний тест відомого американського спортивного медика К. Купера. Він ґрунтується на тому, що між пройденою дистанцією (км) і спожи­ванням кисню (мл/кг/хв) існує зв'язок, який характеризує функ­ціональну підготовленість людини. Так, у 30-39 років підготов­леність вважають поганою, якщо споживання кисню становить близько 25 мл/кг/хв, задовільною - 39-40, відмінною - 40 мл/кг/хв і більше.

Академік М.М. Амосов як тест запропонував оцінювати зміну вихідної частоти скорочень серця після 20 присідань у повільному темпі з протягнутими вперед руками і широко розведеними коліна­ми. Якщо частота скорочень серця зростає не більше як на 25 % вихідної - стан серцево-судинної системи добрий, на 25-50 - задо­вільний, на 75 % і більше - незадовільний. Є ще один доступний тест: зміна частоти скорочень серця і загального самопочуття при звичайному підніманні пішки на 4-й поверх. Стан оцінюють як добрий, якщо при цьому частота скорочень не перевищує 100-120 за 1 хви­лину, дихання вільне, легке, відсутні неприємні відчуття. Частота 120-140 за 1 хв, легка задишка характеризують стан як задовіль­ний. Якщо вже при підніманні на 3-й поверх з'явилася задишка, пульс став частішим, ніж 140 за 1 хвилину, з'явилась слабкість -функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем поганий.

Найдавнішим, найдоступнішим і таким, що не має протипока­зань практично для більшості людей, видом фізичної активності є ходьба. Відомий французький терапевт Тіссе говорив: "Рух як та­кий може за своєю дією замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію руху". Для початківців реко­мендується програма тренувальної ходьби з поступовим збільшен­ням її дистанції та часу (на першому тижні - приблизно 1,5 км протягом 15 хвилин, на шостому - близько 2,5 км за 20 хвилин.).

Другий важливий вид фізичної культури - ранкова гігієнічна гімнастика. На відміну від спеціальних видів гімнастики, вправи ранкової гімнастики охоплюють комплекси порівняно простих, кори­гувальних, загальнорозвивальних і силових рухів, що впливають на основні групи м'язів тіла і не вимагають великого фізичного наван­таження. Ранкову гігієнічну гімнастику слід робити після сну, пе­ред гідропроцедурами, бажано на відкритому повітрі або в добре провітреному, чистому приміщенні, при можливості - під музич­ний супровід.

Енерговитрати при виконанні звичайного, неускладненого ком­плексу вправ порівняно невеликі - до 335-377 кДж (80-90 ккал), тобто у 2 рази менші, ніж людина витрачає під час ходьби протягом 1 години на відстань 3 км. Однак фізіологічне значення ранкової гімнастики дуже велике і виходить за межі завдань, пов'язаних суто із збільшенням енерговитрат. Дванадцять-п'ятнаддять вправ, що охоплюють згинання, розгинання, присідання, розмахування, обертання голови, тулуба, колові рухи рук і ніг, ходьбу, біг, стриб­ки та інші рухи (доцільно, щоб їм передував самомасаж), збільшу­ють викидання крові з депо та її циркуляцію, піднімають тонус центральної нервової системи і м'язів, стимулюють обмінні проце­си, розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат, органи дихан­ня і серцево-судинну систему, покращують діяльність шлунка і ки­шок, сприяють ефективнішій фізичній та розумовій діяльності про­тягом робочого дня.

# Література

1. Габович Р.Д., Познанський С.С. Гигиена. – К., 1993.
2. Гигиена детей и подростков / Под ред. Г.Н.Сердюковской. – М., 1989.
3. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І.Даценко. – Львів, 2001.
4. Загальна гагієна з основами екології: Підручник / Кондратюк В.А. та ін. – Тернопіль, 2003.