

Личная гигиена – одна из составляющих понятия «Здоровый образ жизни».

Личная гигиена является одним из составляющих факторов здорового образа жизни и является комплексом мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела занимает большое место в личной гигиене.

Кожа человека выполняет барьерную роль, участвует в газообмене и в обеспечении организма витамином D. Поддержание чистоты тела обеспечивает нормальное функционирование кожи. Чистая кожа сама по себе обладает антимикробным действием. Если число микробов, попавших на невымытую кожу за 20 минут уменьшается на 5%, то при попадании на чистую – более чем на 90%. На коже рук находится более 90% общего количества микроорганизмов поверхности тела. Совершенно необходимо мыть руки перед едой. А так же мыть руки и лица утром и перед сном.

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Душем целесообразно пользоваться ежедневно (особенно после работы или перед сном); температура воды не должна превышать 37-38°. Мыться в ванне или в бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю; после мытья нужно обязательно сменить нательное белье. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. Ноги нужно мыть с мылом на ночь ежедневно. Также необходимо ежедневное мыть наружных половых органов.

Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца (личное и банное); смену постельного белья необходимо производить 1 раз в 7-10 дней. Рекомендуется также перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Волосы рекомендуется мыть примерно 1 раз в неделю при сухой коже и 1 раз в 3-4 дня – при жирной с использованием моющих средств.

Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром (после завтрака) и вечером (перед сном), полоскать рот после каждого приема пищи. При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу. Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.

Гигиена одежды. Основное назначение одежды – защита человека от неблагоприятных условий внешней среды и сохранения необходимой температуры тела.

Летняя одежда должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не

нарушать кровообращения. На холодный период одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей.

Нательное белье служит своеобразной «промокашкой» – поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу от слущивающихся клеток. Все это помогает кожному дыханию. В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу. Чтобы одежда имела красивый и опрятный вид, хорошо грела, ее надо регулярно очищать стиркой или химической чисткой.

Гигиенические свойства одежды зависят от материала, способа выделки тканей и покроя. Одежда должна, прежде всего, обладать теплозащитными свойствами, соответствующими климату местности, сезону и погоде. Физиологические исследования показали, что комфортное самочувствие обнажённого человека наблюдается лишь при температуре воздуха не ниже 28-32°C. С помощью одежды человек создаёт вокруг себя искусственно регулируемый микроклимат, который делает его менее зависимым от окружающей среды. Теплозащитные свойства одежды зависят, прежде всего, от теплопроводности тканей и их толщины. Очень важным гигиеническим требованием к одежде является воздухопроницаемость, которая обеспечивает обмен воздуха в пододёжном пространстве. Обмен воздуха ведёт к удалению водяных паров и газообразных продуктов, выделяемых кожей. Гигиенические свойства одежды намного снижаются при её увлажнении. Влажная одежда и обувь значительно увеличивают потери тепла и нередко являются причиной простудных заболеваний. Кроме того, влажная одежда плотно прилегает к телу, ограничивая вентиляцию пододёжного пространства и вызывая ощущение дискомфорта. Цвет одежды тоже влияет на её теплозащитные свойства. Белая ткань отражает вдвое больше солнечных лучей и поэтому используется для летней одежды. Под влиянием носки ткань одежды изменяет свои свойства вследствие износа и загрязнения. Загрязнение одежды происходит изнутри (жидкими и газообразными продуктами жизнедеятельности кожи) и снаружи (от внедрения пыли и пачкающих веществ).

Загрязненная одежда подвергается стирке. Стирка – это сложный физико-химический процесс, который проводится с целью удаления загрязнений и восстановления гигиенических свойств белья. Стирку производят с моющим, отбеливающим, антистатическим и другими средствами. Норма их зависит от жесткости воды, режима стирки. Режим стирки зависит от степени загрязненности и вида текстильного изделия.

Для новорожденных и детей до 1 года применяются моющие средства на мыльной основе, не содержащие синтетических поверхностно-активных веществ. Детское белье и пеленки стираются только с кипячением.

Для стирки белья, содержащего большое количество белковых загрязнений (кровь, молоко и др.) во избежание «заваривания» производится несколько замочек в воде с постепенным повышением температуры. Последняя замочка производится с добавлением кальцинированной соды.

Обеззараживание белья происходит при его стирке кипячением и глажении при температуре 160-180°C.

Обувь должна быть удобной, соответствовать ноге, ее размеру, конфигурации, должна соответствовать роду деятельности человека, климату, погоде. Узкая, неудобная обувь затрудняет походку, может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин, а у детей и подростков – нарушает рост и форму стоп. Нужно помнить, что от обуви зависит хорошее самочувствие и настроение. Для сохранения обуви она нуждается в уходе – чистке, просушке, смазывании кремом.

Без соблюдения правил личной гигиены сохранение и укрепление здоровья невозможны.

Заведующий отделом
общественного
здоровья УЗ «МЗЦГЭ»
28-36-04

С.Г.Мотовилова