

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"Волгоградский государственный медицинский университет"

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра хирургических болезней педиатрического и стоматологического
факультетов



Научно-исследовательская работа на тему:

"Личная гигиена - залог здоровья"

Подготовил студент 6 группы

1 курса педиатрического факультета

Мартынов Дмитрий Сергеевич

Проверил: 

Волгоград - 2018

Содержание:

1) Цель и задачи научно-исследовательской работы.....	3
2) Введение.....	4
3) Личная гигиена тела	
3.1) Личная гигиена органов зрения.....	5
3.2) Личная гигиена органов слуха.....	6
3.3) Личная гигиена кожи.....	7
3.4) Личная гигиена полости рта.....	8
4) Гигиена сна и отдыха.....	9
5) Гигиена одежды и обуви.....	10
6) Заключение.....	11
7) Список литературы.....	12

Цель и задачи научно-исследовательской работы

Цель: определить важность проведения мероприятий личной гигиены и выявить их влияние на состояние организма.

Задачи:

- дать определение понятию "личная гигиена"
- узнать разделы личной гигиены
- сделать вывод о том, насколько важны данные мероприятия.

Введение

Личная гигиена — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения. В неё входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры. При этом некоторыми вопросами личной гигиены также занимается сексология и гигиена труда.

В более широком понимании, личная гигиена — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма; является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Личная гигиена органов зрения

Глаза (как и уши) необходимы человеку для восприятия информации и полноценной жизни. Поэтому беречь зрение надо начинать уже с детства.

- Нельзя маленькому ребенку смотреть телевизор или сидеть за компьютером больше тридцати минут в день. Пусть ребенок как можно дольше находится на улице, это будет полезно для его здоровья.
- Работа многих людей связана с напряжением зрения, многие работают сидя за компьютерами, поэтому после двух часов работы за ним необходимо делать перерыв около десяти минут. Желательно посмотреть куда-то вдаль, поморгать глазами (существует специальная зарядка для глаз).
- Нежелательно долго смотреть телевизор (особенно в положении лежа), читать в плохо освещенном помещении. Писать или читать нужно так, чтобы тетрадь или книга находилась от глаз на расстоянии около 35 см.

Личная гигиена органов слуха

Для того, чтобы иметь отличный слух необходимо придерживаться следующих правил:

- Нельзя долго слушать громкую музыку, а особенно не рекомендуется слушать ее в наушниках. Это утомляет слуховые рецепторы, барабанная перепонка теряет свою эластичность.
- Необходимо чистить уши и следить за их чистотой, строго запрещено ковырять в ушах острыми предметами, так как это может привести к травме слухового аппарата.
- Нужно вовремя лечить насморк, потому что инфекция из носа может перейти в ухо. Если у заболело ухо - нужно срочно обращаться за лечением к доктору. Самолечение может привести к различным осложнениям.

Личная гигиена кожи

Кожа человека выделяет пот и кожное сало, загрязняется пылью. При загрязнении кожа теряет свои защитные свойства и на ней начинают размножаться болезнетворные микроорганизмы, а пот и кожное сало, разлагаясь, начинают источать запахи. Немалое количество микроорганизмов скапливается под ногтями. Поэтому необходимо:

- Перед едой нужно всегда мыть руки.
- Ежедневно принимать гигиенический душ. Причем хотя бы раз в неделю мыться с мочалкой.
- Следить за состоянием ногтей на руках и ногах, подстригать их.
- Также к гигиеническим мероприятиям относится ношение перчаток, обуви, одежды для защиты от химических и физических повреждений.

Личная гигиена полости рта

Гигиена полости рта является средством предупреждения кариеса зубов, гингивита, пародонтоза, неприятного запаха из полости рта и других стоматологических заболеваний. Гигиенический уход за полостью рта производиться должен не менее 2 раз в день (утром и вечером). Необходимо использовать зубную щётку с мягкой щетиной и зубную пасту (зубной порошок). Чистить зубы надо вертикальными движениями щётки. Менять щётку требуется по мере износа, но не реже чем каждые 3-4 месяца. Также можно использовать различные ополаскиватели для полости рта.

Личная гигиена сна и отдыха

Гигиена сна и отдыха также является важным мероприятием для поддержания состояния своего организма. Необходимо соблюдать режим сна и бодрствования. Продолжительность ночного сна должна быть не менее 7 часов, во избежание недосыпания. Обязательно следует соблюдать режим труда и отдыха, делать перерывы. Не выполняя эти мероприятия, организм быстро утомляется.

Личная гигиена одежды и обуви

Одежда защищает человека от холода, снега, дождя, избыточной солнечной радиации, предохраняет кожу от различных загрязнений и вредных воздействий. Одежда должна соответствовать погодным условиям, свободно прилегать к телу, не стеснять движения, не сдавливать кожу. Предпочтительней ткани из натуральных волокон, так как они более воздухо- и паропроницаемы, лучше впитывают пот. При подборе обуви необходимо учитывать длину и ширину стопы, окружность голени, так как большие размеры могут привести к потёртостям, а малые - к отморожениям и деформациям ног. Обувь должна быть индивидуальной. Необходимо следить за чистотой одежды, особенно нательного белья и носков, своевременно их стирать или менять.

Заключение

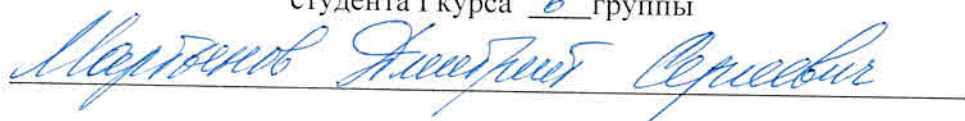
Личная гигиена является важнейшим элементом формирования здоровья каждого человека и общества в целом. Без соблюдения простых правил поведения в нашей повседневной жизни и деятельности невозможно сохранить свое здоровье, продлить и улучшить качество жизни, а также предупредить появление многих различных заболеваний.

Список литературы:

- 1) Матвеева Н.А. Гигиена и экология человека[Текст]:/Леонов А.В., Грачева М.П. 2013.
- 2) Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков[Текст] \ГЭОТАР- Медиа- 2013.
- 3) Измеров Н. Гигиена труда[Текст]:/Кириллов В., ГЭОТАР-Медиа-2016.

Рецензия

на научно-исследовательскую работу, предусмотренную программой практики «Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (помощник младшего медицинского персонала, научно-исследовательская работа)» на кафедре хирургических болезней педиатрического и стоматологического факультетов по специальности 31.05.02 Педиатрия студента I курса 6 группы



Работа выполнена на соответствующем требованиям программы практики методологическом уровне. Автором поставлена конкретная, достижимая к выполнению цель исследования. Задачи позволяют полностью достичь поставленной цели. Стиль изложения материала логичен. Автором проанализированы основные источники литературы по данной теме.

В ходе проведенного анализа недостатков не выявлено.

Все разделы логично и последовательно отражают все вопросы по решению задач, поставленных в работе.

Автор демонстрирует хорошее знание современного состояния изучаемой проблемы, последовательно изложены все разделы.

Обзор литературы основан на анализе основных литературных источников, отражает актуальные проблемы изучаемой области медицины.

Объем и глубина литературного обзора указывают на удовлетворительное знание автора об исследуемой проблеме.

Последовательность изложения соответствует поставленным задачам. В обсуждении результатов исследования подведены итоги работы, дан удовлетворительный анализ. Сформулированные выводы логично вытекают из имеющихся данных. Работа написана простым литературным языком, автор не использовал сложных синтаксических конструкций, материалы изложены связно и последовательно. В целом работа заслуживает положительной оценки.

Фактический материал достаточен для решения поставленных задач, статистически грамотно обработан и проанализирован.

Выводы соответствуют полученным результатам, логически вытекают из анализа представленного материала.

Работа представляет собой завершённое научное исследование.

Руководитель практики,
доцент кафедры хирургических
болезней педиатрического и
стоматологического факультетов, к.м.н.



В.А. Голуб