



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра хирургических болезней педиатрического и стоматологического факультетов

Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (помощник младшего медицинского персонала, научно-исследовательская работа)

Научно-исследовательская работа на тему
«Личная гигиена – залог здоровья»

Выполнила:

обучающаяся 1 курса 2 группы
По специальности 31.05.02 Педиатрия
Нежнова Анастасия Евгеньевна

Волгоград 2018

Содержание

1. Введение.....	3
2. Цель научно-исследовательской работы.....	4
3. Задачи научно-исследовательской работы.....	4
4. Основные определения и понятия.....	5
5. Личная гигиена медицинского персонала.....	6
6. Личная гигиена больного.....	7
7. Гигиена питания.....	10
8. Вывод.....	11
9. Литература.....	12

Введение

Гигиена - наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Основные задачи гигиены - изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей; научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.

Цель научно-исследовательской работы

Изучить основные правила личной гигиены.

Задачи научно-исследовательской работы:

- Определить понятие «личная гигиена»
- Изучить информацию о главных средствах личной гигиены
- Изучить информацию о личной гигиене медицинского персонала
- Изучит информацию о личной гигиене больных

Основные определения и понятия

Личная гигиена – это свод правил, которые помогают поддерживать здоровье, а также предохраняют человека от болезней, преждевременной старости и смерти. Раздел науки гигиены, называемой личной гигиеной, это правила о том, как обращаться со своей кожей, зубами, половыми органами и теми предметами, которые окружают нас в быту. Обязательно личная гигиена затрагивает и правильное питание, распорядок дня, психическое состояние.

Личная гигиена медицинской сестры

Соблюдение личной гигиены является профессиональной обязанностью медицинской сестры.

Для реализации широкого круга задач в этом направлении медицинская сестра должна:

- следить за состоянием рук (ногти коротко подстригать), маникюр со светлым лаком допустим только для сестер, работающих в терапевтических отделениях;
- носить аккуратную прическу, волосы тщательно заправлять в медицинскую шапочку;
- перед работой принять душ и переодеться в форменную хлопчатобумажную одежду и легко моющуюся сменную обувь;
- поверх форменной одежды надеть медицинский халат;
- при посещении туалета снять халат, а затем тщательно вымыть руки и вновь его надеть;
- перед выполнением процедур (клизма, промывание желудка и др.) надеть другой халат и поверх его - фартук;
- при работе с кровью и другими биологическими жидкостями пациента соблюдать правила индивидуальной защиты;
- после окончания любых процедур выполнить тщательную гигиеническую обработку рук;
- при появлении у себя первых признаков инфекционного заболевания сообщать старшей медицинской сестре или заведующему отделением.

Личная гигиена больного

Большую роль в течении и исходе заболеваний играет среда, в которой находится больной. Прежде всего - это соблюдение правил личной гигиены и гигиены в палате, обеспечение своевременного и правильного питания больного. В создании благоприятных условий в палате основную роль отводят среднему и младшему медицинскому персоналу. Соблюдение правил личной гигиены, содержание в чистоте постели и палаты необходимы для эффективного лечения.

Положение больного в постели должно быть удобным, постельное бельё - чистым, матрас - ровным; при наличии у кровати сетки она должна быть натянутой. Для тяжелобольных и больных с недержанием мочи и кала на наматрасник под простыню стелют клеёнку. Женщинам с обильными выделениями на клеёнку кладут пелёнку, которую меняют по мере загрязнения, но не реже 2 раз в неделю. Тяжелобольных укладывают на функциональные кровати, применяют подголовники. Больному дают две подушки и одеяло с пододеяльником. Постель перестилают регулярно перед сном и после сна. Нательное и постельное бельё меняют не реже 1 раза в неделю после приёма ванны, а также при случайном загрязнении.

Уход за кожей и профилактика пролежней

На коже при испарении пота остаются продукты обмена, разрушающие кожу. Поэтому кожа должна быть чистой, для чего следует чаще менять бельё, протирать кожу одеколоном, водой с 96% спиртом (в соотношении 1:1), дезинфицирующими салфетками или растворами (например, 1 стакан воды + 1 ст.л. уксуса + 1 ст.л. камфоры), обтирать кожу сухим чистым полотенцем.

Особое внимание следует уделять состоянию кожи паховой области, подмышечных впадин, у женщин - области под молочными железами. Кожа промежности требует ежедневного обмывания. Тяжелобольных следует подмывать после каждого акта дефекации, а при недержании мочи и кала - несколько раз в день во избежание мацерации и воспаления кожи в области паховых и промежностных складок. Женщин подмывают чаще.

У тяжелобольных могут образовываться пролежни. Пролежни появляются чаще всего на крестце, лопатках, пятках, локтях от длительного сдавливания участка кожи и нарушения в нём кровообращения. Сначала появляются покраснение и болезненность, затем слущивается эпидермис, образуются пузыри. При глубоких пролежнях обнажаются мышцы, сухожилия, надкостница. Развиваются омертвление и язвы, проникающие иногда до кости. Через повреждённую кожу проникает инфекция, что ведёт к нагноению и заражению крови.

Появление пролежней - свидетельство недостаточного ухода за больным!

При появлении локализованного участка покраснения кожи следует 2 раза в день протирать его 10% раствором камфоры, влажным полотенцем, облучать кварцевой лампой. Если образовались пролежни, необходимо смазать их 5% раствором калия перманганата, наложить повязку с мазью Вишневского.

В настоящее время для профилактики пролежней разработана так называемая противопрележневая система, представляющая собой специально сконструированный матрас. Благодаря автоматическому компрессору ячейки матраса заполняются воздухом каждые 5-10 мин, вследствие чего изменяется степень сдавливания тканей больного. Массаж тканей путём изменения давления на поверхность тела пациента поддерживает в них нормальную микроциркуляцию крови, обеспечивая снабжение кожи и подкожной клетчатки питательными веществами и кислородом.

Применение суден и мочеприемников

Больным, находящимся на строгом постельном режиме, при необходимости опорожнения кишечника в постель подают судно, а при необходимости мочеиспускания - мочеприёмник.

Уход за полостью рта

Каждому человеку необходимо соблюдать элементарные правила ухода за полостью рта: полоскать рот водой после каждого приёма пищи; чистить зубы на ночь и утром.

У больных образование налёта ускоряется, так как через слизистую оболочку полости рта начинают выделяться продукты нарушения обмена веществ: азотистые

вещества при почечной недостаточности, глюкоза при сахарном диабете, ртуть при ртутных отравлениях и т.д. Эти вещества загрязняют слизистую оболочку и часто ведут к интенсивному размножению микроорганизмов. Уход за полостью рта тяжелобольных должен быть более тщательным.

Уход за глазами

Для удаления гнойного отделяемого глаза промывают 3% раствором борной кислоты, слабым раствором калия перманганата из резинового баллончика или марлевым тампоном. Для сбора стекающей жидкости используют лоток, который сам больной держит под подбородком. При воспалительных заболеваниях глаз проводят закапывание лекарств или втирание глазных мазей.

Уход за ушами

Больному необходимо чистить уши 2-3 раза в неделю, чтобы не образовывались серные пробки. Они могут скапливаться в слуховом проходе и образовывать серные пробки; при этом резко снижается слух. В таких случаях проводят промывание слухового прохода.

Уход за волосами

Необходимо следить, чтобы в волосах больных не образовывалась перхоть. Для этого нужно 1 раз в неделю мыть голову, используя шампунь и туалетное мыло. Тяжелобольным голову моют в постели. Для этого ставят тазик у головного конца кровати, и больной запрокидывает голову таким образом, чтобы она оказалась над тазиком. Следует хорошо намылить кожу головы, затем волосы, ополоснуть их тёплой водой, насухо вытереть и расчесать. После мытья на голову повязывают полотенце или косынку. Ежедневно необходимо расчёсывать волосы индивидуальным гребешком. После мытья больного младший медперсонал стрижёт или помогает ему стричь ногти на руках и ногах.

Гигиена питания

При строгом следовании правил гигиены питания человек может исключить огромное количество рисков для своего здоровья, так как нарушение этих правил неизменно приводит к негативным последствиям, составляющим угрозу для здоровья и жизни. Основные правила гигиены питания выделяются на основании нескольких принципов, основными из которых являются — общая гигиена и правила рационального питания.

- перед тем, как есть сырые овощи и фрукты, их следует тщательно помыть;
- у каждого пищевого продукта есть свой срок годности, которого необходимо придерживаться. Если до конца периода годности остается пара дней, то продукт лучше выкинуть;
- перед питьем водопроводной воды ее необходимо как следует прокипятить;
- перед едой необходимо тщательно вымыть руки с мылом. В процессе еды не есть пищу руками, не облизывать пальцы и не обгрызать ногти;
- весь кухонный инвентарь, используемый при приготовлении пищи, необходимо обеззараживать специальным средством в воде;
- мусор и другие пищевые отходы должны своевременно устраняться из кухонного помещения.

Во время принятия пищи нельзя спешить. Прожевывать еду надо максимально тщательно и долго. Неправильное пережевывание пищи приводит к возникновению проблем с желудочно-кишечным трактом, так как мало пережеванная еда осложняет функционирование кишечника и желудка, что может стать причиной повреждения этих внутренних органов.

Вывод

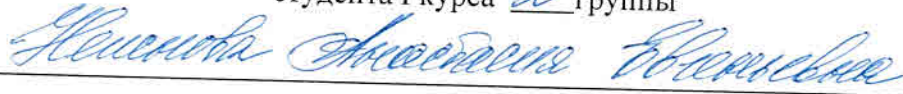
Личная гигиена является важнейшим элементом формирования здоровья каждого человека и общества в целом. Без соблюдения простых правил личной гигиены медицинского персонала и больных невозможно предупредить появление многих заболеваний и сохранить здоровье в целом.

Литература

1. Общий уход за больными в терапевтической клинике: учебное пособие / Ослопов В.Н., Богоявленская О.В. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.
2. Основы сестринского дела. Алгоритмы манипуляций [Электронный ресурс] : учебное пособие / Широкова Н.В. и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.
3. Общая хирургия {Электронный ресурс}; учебник /Петров С.В. – 4 изд., перераб. и доп. –М.: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 А 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 проведённого 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, четко и ясно изложены все разделы.

Обзор литературы основан на анализе основных литературных источников, отражает актуальные и нерешенные 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 глубокий анализ, свидетельствующий о научной зрелости автора. 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 обширен, статистически грамотно обработан и проанализирован.

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

Работа представляет собой завершенное научное исследование.

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



В.А. Голуб