

Волгоградский государственный медицинский университет

Кафедра хирургических болезней педиатрического и
стоматологического факультетов



реферат
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Выполнила: студентка 6
группы
1 курса, педиатрического
факультета
Черноиванова И. И.

Волгоград - 2018 г.

Оглавление

Введение.....	3
Гигиена кожи и полости рта	5
Уход за волосами.....	7
Уход за ногами	7
Гигиена одежды и обуви.....	8
Заключение	11
Список литературы:.....	12

Введение

Гигиена, а также естественные условия внешней среды (воздействие солнечных лучей, воздуха, воды) являются средствами физического воспитания. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна обнимать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

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.

Личная гигиена

Защита от болезней и ранений требует от человека овладения многими простыми приемами, которые называются личной (персональной) гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, - оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка. Это не избавит вас от наиболее распространенных заболеваний, таких как дизентерия, простуда, малярия. Руководствуясь следующими советами, вы как можно дольше останетесь на ногах:

- 1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, содержите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, промежность и ноги, по крайней мере один раз в день.
- 2) Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно.

3) Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту, а маленькая зеленая веточка, хорошо разжеванная с одной стороны, послужит вам в качестве зубной щетки. Другой метод - чистка зубов чистым пальцем. Этот метод массирует также десны. После еды полощите рот питьевой водой, если она есть в вашем расположении.

Цель работы: изучение основных составляющих личной гигиены.

Задачи работы:

1. Изучить гигиену кожных покровов и полости рта;
2. Изучить гигиену одежды и обуви;

Гигиена кожи и полости рта

Общая поверхность кожи взрослого человека составляет примерно $1,5 \text{ м}^2$.

Кожа выполняет различные физиологические функции. Благодаря огромному количеству заложенных в ней нервных окончаний она служит первичным анализатором воспринимаемых нами внешних раздражителей. Рецепторы кожи находятся в тесной многосторонней взаимосвязи центральной нервной системой, регулирующей физиологические процессы в организме.

Кожа участвует в газо- и теплообмене организма с внешней средой, выводит конечные продукты обмена веществ и выделяет бактерицидные вещества. В коже синтезируется витамин D. Кожный покров играет защитную роль в жизни человека, предохраняя его от механических повреждений, физических, химических и метеорологических факторов, а также от микроорганизмов. Велико значение функции кожи как органа выделения. Кожа выполняет свои многочисленные функции в полном объеме только при надлежащем уходе за ней.

При недостаточном уходе за кожей возможно значительное скопление на ней пыли, грязи, приводящее к закупорке выводных протоков потовых и сальных желез. Разложение органических веществ, выделяющихся через кожу, приводит к образованию летучих соединений с неприятным запахом, а также размножению на коже бактерий и грибов, что может быть причиной воспалительного процесса. Загрязненные руки могут быть причиной обсеменения посуды и пищевых продуктов.

К средствам очистки, питания и регулирования обмена кожи относят различные косметические и синтетические моющие средства, а также мыло.

Вода - наиболее дешевое и распространенное средство личной гигиены. При умывании водой с кожи удаляют грязь, пот, жир и отмершие ороговевшие клетки. В результате умывания кожные сосуды расширяются, повышается обмен веществ, роговой слой размягчается и набухает, облегчается выделение и впитывание различных веществ. Для умывания используют туалетное мыло, лучше нейтральное или пережиренное, с небольшим добавлением красителя и парфюмерных средств. Нейтральные мыла содержат 0,003% свободной щелочи.

Туалетная вода на 20-40% состоит из спирта, 0,2-0,5% ароматического вещества и дистиллированной воды, она может также содержать окисляющие или дезинфицирующие добавки (борную, уксусную или лимонную кислоты), дубильные вещества (танин, квасцы) или вещества, усиливающие кровоснабжение кожи (камфора). Небольшое количество глицерина смягчает кожу. Туалетная вода высушивает, обезжиривает, охлаждает, тонизирует кожу, стягивает поры и дезинфицирует в зависимости от химического состава и процента спирта.

Кремы изготавливают на основе жиров, они делают кожу мягкой и эластичной, облегчают проникновение в кожу некоторых лекарственных веществ.

Жиры, входящие в состав кремов, могут быть животного, растительного и минерального происхождения. Первые два вида больше отвечают строению кожи и лучше переносятся. Минеральные жиры, например вазелин, часто раздражают кожу. На основе жиров изготавливают множество косметических препаратов.

Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем тела горячей водой с мылом и мочалкой. Однако повседневное применение горячей воды и мыла может вызвать излишнее обезжиривание, дряблость, застойные явления в кожных сосудах и снизить устойчивость к охлаждению. Лучшим способом считается мытье под душем с непрерывно стекающей водой.

Также рекомендуют банные процедуры. Под воздействием пара происходит расширение кожных сосудов и пор кожи, резко усиливается потоотделение, удаляются различные шлаки, значительно снижается уровень бактериальной обсемененности кожи. Также после бани повышается психи-эмоциональный тонус, улучшается приспособляемость сосудов и терморцепторов к изменениям погодных условий. Баня оказывает нормализующее действие на все виды обмена веществ, способствует снижению содержания в крови липидов, холестерина и молочной кислоты.

Здоровые зубы играют важную роль в нормальной деятельности человеческого организма и имеют большое физиологическое, гигиеническое и эстетическое значение.

Для поддержания нормального состояния зубов и полости рта необходимы профилактические мероприятия, направленные на предупреждение главных, наиболее распространенных заболеваний - кариеса зубов и пародонтоза. Наряду с этим следует учитывать, что стоматологическая патология может служить патогенетическим фактором для развития других болезней.

Гигиенический уход за полостью рта заключается в ежедневной двукратной чистке зубов (утром и перед сном). Чистка зубов способствует удалению зубного налета, замедляет процесс образования зубного камня, устраняет неприятный запах изо рта, уменьшает число микроорганизмов в полости рта. Чистка зубов производится с помощью специальных зубных щеток, отличающихся размерами рабочей поверхности, материалом (натуральная щетина или синтетические волокна), формой.

Предпочтительнее использовать щетки с вогнутой рабочей поверхностью (до 3 - 3,5 см для взрослых и до 2,5-3 см для детей).

Список литературы:

- Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб. Для мед.вузов / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зинкевич; Под ред. Ю.П. Пивоварова, - 2-е изд., стер. - М.: Изд.центр «Академия», 2006.
2. Крымская И.Г. Гигиена и основы экологии человека: учеб.пособ. / И.Г. Крымская. - изд.2-е, доп. И перераб. - Ростов-на-Дону: - Феникс, 2009.
3. Гигиена:учебник / Под ред. Акад. РАН Г.И.Румянцева. - 2-е изд., перераб. И доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.
4. Лакшин А.М., Катаева В.А. Общая гигиена с основами экологии человека: Учебник. - М.: Медицина, 2004.
5. <https://studfiles.net/preview/6381612/page:11/>

Процесс чистки зубов должен продолжаться до 5 минут и способствовать освобождению межзубных промежутков от остатков пищи, снятию зубного налета с наружной и внутренней поверхности зубов, а также массажу десен.

Экспериментальные и клинические исследования показали, что у детей и подростков, которые регулярно чистят зубы, распространенность и интенсивность кариеса зубов почти в 2 раза меньше, чем у школьников, не ухаживающих за полостью рта или делающих это нерегулярно [2].

Для профилактики заболеваний зубов и полости рта в Российской Федерации проводятся широкие общедоступные мероприятия, предусматривающие плановую санацию полости рта начиная с детского возраста. Осуществляются различные методы общей и местной профилактики кариеса зубов и пародонтоза, применяются фторирование и дефторирование питьевой воды (в зависимости от содержания фтора в источниках водоснабжения), используются специальные противокариозные диеты.

Уход за волосами

В коже волосистой части головы, как и в коже лица, много сальных и потовых желез. Ороговевшие клетки эпидермиса, отпадающие в виде чешуек, и пыль, попавшая на кожу из воздуха, смешиваются с потом и кожным салом, которое при несоблюдении правил ухода за волосами разлагается, что ведет к появлению неприятного запаха от волос; волосы при этом становятся сальными, блестящими. Мыть голову необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья волосы следует просушить чистым полотенцем и расчесать. Лучше пользоваться редким гребнем для волос, без острых зубцов, чтобы не царапать кожу головы; не следует пользоваться чужой расческой.

Уход за ногами

Главное здесь – постоянная забота о содержании ног в чистоте. Большое значение имеют правильная подгонка и соблюдение правил ношения обуви. В коже подошвы ног и ладоней имеется большое количество потовых желез по сравнению с другими участками тела, поэтому на коже ног потоотделение обильное. Выделяющийся пот смешивается с пылью, вследствие чего загрязняются ноги. При плохом уходе за ногами на них могут образоваться опрелости, трещины в складках между пальцами, что создает предпосылки для появления гнойничковых и грибковых заболеваний.

Гигиена одежды и обуви

Одежда служит для регулирования теплоотдачи тела, является защитой от неблагоприятных метеорологических условий, внешних загрязнений, механических повреждений. Одежда остается одним из важнейших средств адаптации человека к условиям окружающей среды.

В связи с различными физиологическими особенностями организма, характером выполняемой работы и условиями окружающей среды различают несколько типов одежды:

- Бытовая одежда, изготавливаемая с учетом сезонных и климатических особенностей;
- Детская одежда, которая при малой массе, свободном покрое и изготовлении из мягких тканей обеспечивает высокую теплозащиту в холодное время года и не приводит к перегреванию летом;
- Профессиональная одежда, сконструированная с учетом условий труда, защищающая человека от профессиональных вредностей;
- Спортивная одежда, предназначенная для занятий различными видами спорта;
- Военная одежда особого покроя из определенного ассортимента тканей;
- Больничная одежда, чаще из хлопчатобумажной ткани - легкая, хорошо очищается от загрязнений, легко дезинфицируется.

Одежда в целом состоит из нескольких слоев и имеет различную толщину. Средняя толщина одежды различается в зависимости от времени года. Так, летняя одежда имеет толщину 3,3 - 3,4 мм, осенняя - 5,6-6,0 мм, зимняя - 12-26 мм. Масса мужской летней одежды составляет 2,5-3 кг, зимней - 6-7 кг.

Независимо от типа, назначения, покроя и формы одежда должна соответствовать погодным условиям, состоянию организма и выполняемой работе, весить не более 10% массы тела человека, иметь не затрудняющий кровообращение покроем, не стесняющий дыхание и движения и не вызывающий смещения внутренних органов, легко очищаться от пыли и загрязнений, быть прочной.

Микроклимат пододежного пространства является основным параметром при выборе костюма, т.к. в конечном итоге пододежный микроклимат в значительной степени определяет тепловое самочувствие человека.

Под пододежным микроклиматом следует понимать комплексную характеристику физических факторов воздушной прослойки, прилегающей к поверхности кожи и непосредственно влияющей на физиологическое состояние человека.

Пододежный климат характеризуется температурой, влажностью воздуха и содержанием углекислоты. Температура пододежного пространства колеблется от 30,5 до 34,6 °С при температуре окружающего воздуха 9-22°С. Относительная влажность пододежного воздуха в условиях средней климатической полосы обычно меньше влажности окружающего воздуха и повышается при повышении температуры тела. Воздух пододежного пространства содержит около 1,5 - 2,3% углекислоты, ее источником является кожа.

Свойства одежды в значительной мере зависят от свойств тканей. Ткани должны обладать теплопроводностью соответственно климатическим условиям, достаточной воздухопроницаемостью, гигроскопичностью и влагоемкостью, малой газопоглощаемостью, не иметь раздражающих свойств. Ткани должны быть мягкими, эластичными и вместе с тем прочными, не изменять своих гигиенических свойств в процессе носки.

Под влиянием носки ткань одежды изменяет свойства вследствие износа и загрязнения. Загрязнение одежды происходит изнутри (жидкими и газообразными продуктами жизнедеятельности кожи) и снаружи (от внедрения пыли и пачкающих веществ). Различают механическое (пыль, грязь), химическое (газы) и бактериальное загрязнение одежды.

К детской одежде предъявляются особые требования. Различают одежду для детей ясельного, дошкольного и школьного возраста. Гигиенические требования к одежде исходят из особенностей роста и развития ребенка, его функциональных возможностей в каждом возрасте.

Гигиенические требования к обуви заключаются в защите ног от механических воздействий, ударов и неровностей почвы, от холода и намокания. Обувь не должна способствовать перегреванию и сильному потению ног, нарушать их функции, стеснять свободу движений. Обувь должна быть мягкой, легкой, удобной в носке, соответствует погоде и условиям труда. Узкая и тесная обувь ведет к деформации стопы: сначала появляются утолщения и стертости кожи, затем деформируются мягкие части и кости стопы. Узкая обувь способствует врастанию ногтей, ухудшает кровообращение, усиливает потливость ног, ведет к развитию плоскостопия.

Наилучшим материалом для изготовления обуви остается натуральная кожа, которая удовлетворяет основным гигиеническим требованиям: она достаточно воздухопроницаема, устойчива к намоканию, хорошо удерживает тепло.

Искусственные кожи должны быть пористыми, паро-, воздухо-, и водопроницаемыми, поглощать и отдавать влагу, иметь малую теплопроводность для предупреждения перегревания организма и охлаждения в холодное время, стойкими к старению, к действию плесени и

не выделять химических веществ в количествах, представляющих потенциальную опасность для здоровья.

В настоящее время при конструировании обуви используется искусственная кожа, замша, текстолит, синтетический мех в качестве утеплителя. Эти материалы износостойчивы, легки и красивы.

В заключение следует отметить, что покрой, внешний вид одежды и обуви и качество материалов для них определяются не только гигиеническими соображениями, но и требованиями моды.

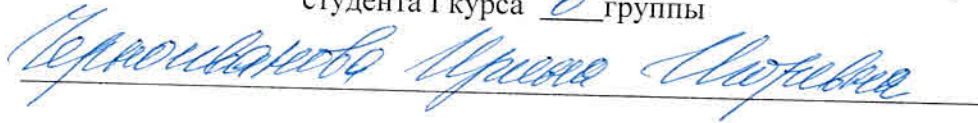
Заключение

Гигиеническое воспитание - основной способ формирования ЗОЖ. Главным средством гигиенического воспитания является обучение, эффективность которого определяется состоянием общей культуры общества, уровнем общественного сознания и готовностью самой личности выполнять предлагаемые рекомендации.

Соблюдение основных требований личной гигиены обеспечивает правильное физическое развитие организма и способствует ослаблению неблагоприятных воздействий внешней среды. Четкое выполнение этих правил обеспечивает сохранение здоровья и работоспособности, а также продления жизни человека.

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 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, 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