

13 - 17 марта 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Начинайте движение к здоровой жизни с гигиены тела!

Личная гигиена – свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена – это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов). Если говорить о гигиене в обыденном смысле, то группы ухода можно разделить на:

- гигиену лица и тела;
- интимную гигиену;
- гигиену рук.

Несмотря на доказанную эффективность гигиенических мероприятий, соблюдают их далеко не все.

Соблюдение чистоты собственного тела

Сальные железы любого нормального человека работают непрерывно и способны выделять до двухсот грамм кожного сала в течение недели. А потовые железы за тот же промежуток времени вырабатывают пять – семь литров пота.

Исходя из этого, необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела. Рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ с применением мыла или других очищающих средств, которые следует выбирать в зависимости от типа вашей кожи. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тел. Правила личной гигиены предусматривают также умывание лица утром и вечером, а руки следует мыть каждый раз, после соприкосновения с грязной поверхностью.

Гигиена волос

Волосы необходимо содержать в идеальной чистоте. Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по мере загрязнения. Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

Тщательный уход за полостью рта

Некоторые заболевания внутренних органов, начинают своё развитие в антигигиенической полости рта. Сохранить здоровье ротовой полости позволяют такие процедуры как: ежедневная двухразовая чистка зубов,



тщательное полоскание рта после еды, регулярное очищение межзубных промежутков.

Не забывайте о профилактическом осмотре стоматолога. Это позволит заметить любое заболевание на ранних стадиях и назначить наиболее безболезненное лечение.

Гигиена рук

Гигиена рук – не просто рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость. Мыть руки с мылом и водой просто и легко. Что еще более важно, это один из наиболее эффективных способов предотвращения распространения микробов. Чистые руки — это лучшая профилактика распространения микробов между людьми. Гигиена рук обязательна перед приготовлением, подачей или употреблением пищи, перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту, до и после ухода за заболевшими, после посещения туалета, после сморкания, кашля или чихания, после контакта с животными, после возвращения домой.

Интимная гигиена

Несоблюдение элементарных правил по поддержанию чистоты половых органов приводят к серьезным заболеваниям всей мочеполовой системы. Важно всегда соблюдать интимную гигиену, вне зависимости от того, чем вы занимаетесь, в каких условиях находитесь и каково ваше здоровье – это должно стать неотъемлемой частью ритуала по уходу за собой. Самое главное в интимной гигиене для всех — это ежедневный душ с максимально нейтральным гигиеническим средством! Нижнее белье необходимо менять ежедневно (можно и несколько раз в день).

Несоблюдение гигиены ног

Приводит к появлению неприятного стойкого запаха, возникновению потертостей, опрелостей, к грибковым поражениям кожи стоп и ногтей, гнойничковым заболеваниям кожи ног. Ежедневно мойте ноги прохладной водой с мылом. Ежедневно меняйте носки (колготки). Следите, чтобы обувь была чистой и сухой как снаружи, так и внутри. Избегайте ношения тесной неудобной обуви и синтетических носков (чулок, колготок). Ограничьте употребление в пищу острых и пряных продуктов. Огромное количество всевозможных бактерий и вредоносных микроорганизмов обитают под грязными ногтями, поэтому особо важно правильно и регулярно ухаживать за своими ногтями на руках и на ногах.