

## Гигиена тела

### Гигиена кожи

Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды. Кроме защитной функции, кожа выполняет следующие функции:

- терморегулирующую
- обменную
- иммунную
- секреторную
- рецепторную
- дыхательную и др.

- Принимать душ, тщательно умываясь, мыть область паха и подмышек необходимо ежедневно.

- Мойте руки после дороги, перед едой, после туалета, после контакта с животными, деньгами, гаджетами (смартфоны, планшеты, клавиатура, мышь и др.), а также при наличии на них загрязнений.

*Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.*

### **Как правильно мыть руки**

Намочите руки. Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.

Возьмите мыло. Подойдет любое. Однако, для того, чтобы мытье рук доставляло вам больше удовольствия, выберите себе мыло по вкусу, руководствуясь собственными предпочтениями в вопросах формы, цвета и запаха.

Не стоит думать, что антибактериальное мыло лучше обычного. Принцип действия мыла в смывании микробов с кожи, а не в их уничтожении. Более того ученые предполагают, что повсеместное использование антибактериального мыла может привести к появлению бактерий, устойчивых к действию антибактериальных веществ.



Увлажните руки под струей воды



Нанесите моющее средство на ладони, разотрите до вспенивания



Распределите моющее средство по поверхности рук



Промойте зоны между пальцами



Возьмите руки «в замок» и потрите тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки



Поочередно круговыми движениями потрите большие пальцы руки



Тщательно промойте кончики пальцев рук и ногти



Смойте водой и тщательно вытрите руки бумажным полотенцем

Хорошо намыльте руки. Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.

Мойте руки не меньше 15-20 секунд. Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу, - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен. Чтобы этого добиться, обхватите одну руку с плотно сжатыми пальцами другой рукой и потрите, совершая круговые движения вперед и назад, затем смените руки.

Тщательно промойте руки. Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.

Для того чтобы закрутить кран, используйте салфетку или полотенце, особенно в общественных туалетах.

Вытрите руки полотенцем досуха. Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.

Не обязательно использовать большое количество мыла, чтобы хорошо вымыть руки. Главное, чтобы его было достаточно для образования большого количества мыльной пены. Можно использовать немного больше обычного, когда ваши руки очень грязные или жирные.

В общественном туалете на выходе открывайте и закрывайте дверь бумажной салфеткой, а не рукой. Следует понимать, что, к сожалению, не все моют руки после туалета.

Не забудьте также помыть предплечья вплоть до локтей, особенно после работы с чем-то грязным, например, с мясом. Так вы смоете микробы со всей поверхности руки, а не только с пальцев и ладоней. И хотя вы не так часто используете предплечья для прикосновения к предметам, из-за того, что вы можете периодически скрещивать руки, микробы с ладоней мигрируют и выше

по руке. Значит, эти места тоже необходимо мыть, если вы заботитесь о своем здоровье и о здоровье окружающих.

Бесполезно мыть руки одной водой. Так на руках создается благоприятная среда для размножения бактерий. Поэтому мылом пользоваться необходимо.

- Старайтесь принимать ванну не менее 1 раза в неделю.
- Принимая водные процедуры (душ, ванна, баня) обязательно пользуйтесь мочалкой.

### **Гигиена волос**

- Мойте волосы по мере загрязнения (у кого-то это каждый день, у кого-то 1 раз в неделю).
- Вытирайте волосы теплым полотенцем, и старайтесь не сушить их феном.
- Расчесывайтесь 2 раза в день.

### **Гигиена полости рта**

- Гигиена полости рта способствует здоровью не только зубов, но и внутренних органов, поскольку в ротовой полости собирается большое количество болезнетворных микроорганизмов, и если их вовремя не убирать, они попадают в организм.
- Чистите зубы 2 раза в день – утром и вечером.
- Зубную щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца, или раньше, если щетина на ней износилась.
- Пользуйтесь зубной ниткой.
- После приема пищи полощите рот.
- При проблемах с зубами посещайте стоматолога.

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%.

Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

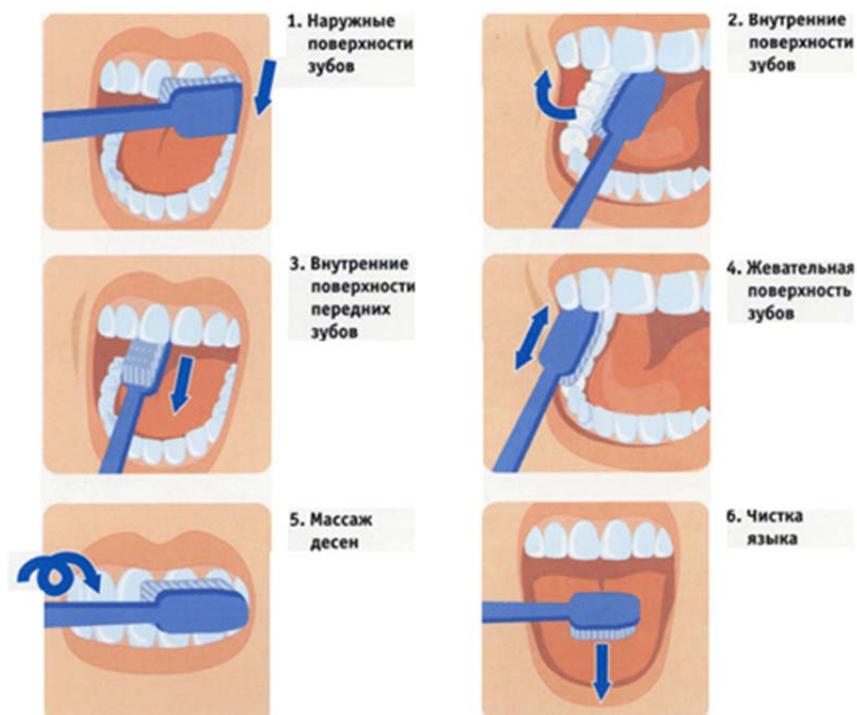
Зубные пасты в зависимости от содержания биологически активных компонентов делятся на несколько видов:

- препятствующие развитию кариеса;
- противовоспалительные;
- отбеливающие.

### ***Как правильно чистить зубы?***

Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более.

После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать 5 минут.



Помимо основных средств ухода за полостью рта, существуют дополнительные.

*Ополаскиватели* полости рта подобно зубным пастам делятся на противокариозные, противовоспалительные и отбеливающие. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают возникновение зубных отложений, а также дезодорируют полость рта.

*Зубочистки* предназначены для удаления остатков пищи из межзубных после еды.

*Флоссы (зубные нити)* предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактов поверхностей зубов.



*Межзубные ершики* предназначены для очистки широких межзубных промежутков, хорошо подходят для тех, кто носит брекететы.

*Ирригатор* - прибор, очищающий полость рта под действием пульсирующей струи воды, направленной на межзубные промежутки.

**Зубные щетки, зубные нити, зубочистки, межзубные ершики и насадки ирригатора являются предметами индивидуального использования.**

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

### **Гигиена ногтей**

- Следите за чистотой ногтей и под ногтями.
- Обрезайте ногти по мере отрастания.

### **Гигиена ног**

- Регулярно чистите пятки и стопы пемзой или специальными пилками, для удаления ороговевших клеток.
- Следите, что бы не было мозолей, если появились – лечите.

### **Гигиена органов зрения**

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

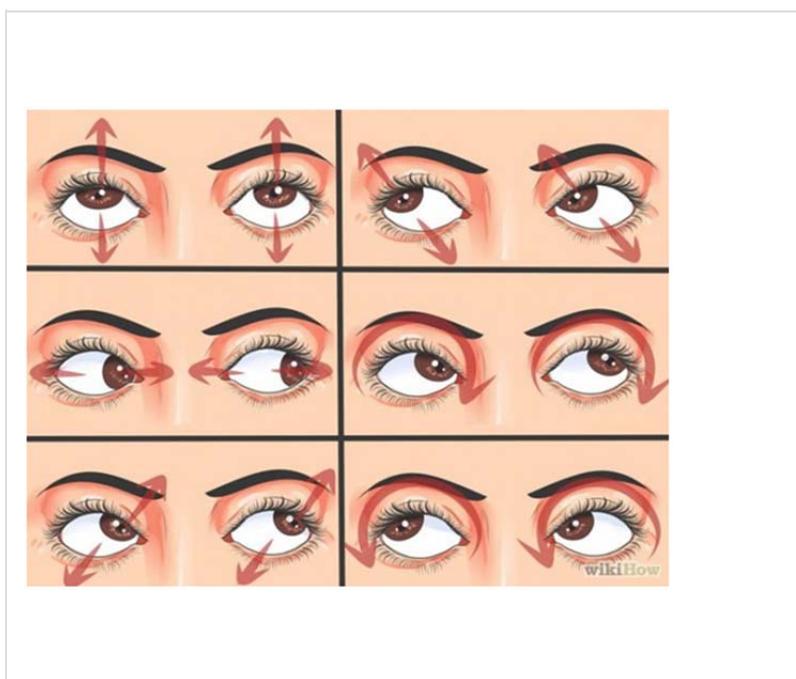
Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз:

- яркий свет;

- ветер;
- пыль;
- длительное письмо, рисование, лепка, шитье;
- изготовление мелких деталей;
- работа с аппаратурой;
- работа за компьютером;
- игры на смартфонах;
- просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.
- В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.
- Периодически делайте гимнастику для глаз
- Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.



## **Гигиена органов слуха.**

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

- Образование серной пробки
- Резкие звуки
- Постоянные громкие шумы
- Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:

• При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.

• Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку

- Необходимо защищать уши от сильного шума
- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать
- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп

необходимо лечить своевременно

• Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит

• При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.

- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.