

Личная гигиена как фактор ЗОЖ, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека

Самым простым определением слова «гигиена» принято считать бытовое разговорное его значение «чистота». Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Важнейшую роль в системе формирования здорового образа жизни играет личная гигиена.

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят не только требование мыть руки. Личная гигиена – это и разумное сочетание умственного и физического труда, занятие физической культурой и закаливание, рациональное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища. Проследим теперь связь личной гигиены с профилактикой заболеваний. Очень многие болезни возникают на кожных покровах человека или через них проникают в наш организм.

Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены.

Кожа – внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет полтора-два квадратных метра. Одна из основных функций кожи – защитная. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает более глубокие слои кожи от высыхания. Кроме того, он устойчив к различным химическим веществам.

Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения. Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов – возбудителей инфекций. Важной функцией кожи является ее участие в терморегуляции. Примерно 80 % всей теплоотдачи организма осуществляется через кожу. Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма.

Гигиена кожи – комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание.

Чистота кожи – основное условие ее нормального состояния.

Гигиена зубов – комплекс мероприятий по обеспечению здорового состояния зубов, десен и слизистой оболочки полости рта. Уход за полостью рта – это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес, причина



которого – разрушающее действие микроорганизмов, зубного налета на твердые ткани зубов и недостаток микроэлементов в питании.

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов после завтрака и особенно тщательно после ужина щеткой с искусственной щетиной. В промежутках между едой и перед сном надо избегать потребления сладостей, мучных блюд.

Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее двух раз в год обращаться к зубному врачу.

Гигиена волос. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывают влияние уход за ними, а также нормальный сон,



рациональное питание, занятие физкультурой и закаливание. Жирные волосы надо мыть не реже одного раза в неделю, по необходимости; сухие и нормальные – один раз в 10-14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую, лишенную

солей, воду. Сухие волосы лучше мыть специальным шампунем, а жирные – безмыльным шампунем. Для расчесывания волос лучше использовать щетку с натуральной щетиной, а при усиленном выпадении волос — редким гребнем.

Одежда и обувь влияют на гигиену человека. Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения и дыхания. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Обувь не должна стеснять ногу, не должна препятствовать естественному движению стопы, должна соответствовать сезону.

Помните! Лучшее украшение – чистота, опрятность в одежде. Синтетическую одежду лучше носить в сочетании с хлопчатобумажным бельем, блузками и рубашками. Соблюдение правил гигиены, чистота и опрятность в одежде – необходимые условия самовоспитания.

Материал подготовил инструктор-валеолог Юрениа Н.И.