



## Введение

Личная гигиена - один из важнейших разделов гигиены, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной индивидуальной жизни и деятельности. гигиена здоровый жизнь закаливание

Известно, что среди факторов, формирующих здоровье, ведущим является образ жизни человека, его отношение к собственному здоровью. Личная гигиена является основой здорового образа жизни, главным условием эффективной профилактики различных заболеваний и увеличения продолжительности жизни. В современных условиях, характеризующихся развитием процесса урбанизации, и ростом антропогенных нагрузок на окружающую среду, отмечается значительное ухудшение условий жизни населения, что отражается практически на всех показателях здоровья. В этих условиях личная гигиена становится действенным фактором предупреждения сердечно-сосудистых и других распространенных заболеваний.

Личная гигиена помогает эффективно бороться с гипокинезией, нервно-психическим перенапряжением, способствует уменьшению неблагоприятного воздействия различных профессиональных вредностей и других отрицательных факторов окружающей среды.

Установлено, что здоровый образ жизни (соблюдение рационального режима дня, правильная организация питания, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек, закаливание, высокая медицинская активность и др.) способствует увеличению продолжительности жизни на 7-10 лет [1].

Знания и навыки личной гигиены должны прививаться детям с самого раннего возраста. К началу обучения в школе ребенок должен хорошо осознавать значение личной гигиены в режиме дня, владеть соответствующими навыками, развивать и совершенствовать их в повседневной жизни.

Выполнение правил личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и общественное значение. Пренебрежение правилами личной гигиены может быть причиной неблагоприятного влияния не только на здоровье самого человека, но и

на здоровье окружающих его людей (пассивное курение, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, ухудшение физико-химических свойств воздушной среды и др.)

## **1. Гигиена кожи и полости рта**

Общая поверхность кожи взрослого человека составляет примерно 1,5 м<sup>2</sup>.

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 [2].

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 [3].

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 психо-эмоциональный тонус, улучшается приспособляемость сосудов и терморепцепторов 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).

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.

## **2. 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.т 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 водонепроницаемыми, 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, текстовит, синтетический мех в качестве утеплителя. Эти материалы износоустойчивы, легли 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.

### **3. Физиологическая сущность закаливания и физическая культура как компонент личной гигиены человека**

Закаливание заключается в систематическом, повторном воздействии на организм ряда внешних физических факторов - холода, тепла, ультрафиолетовых лучей для повышения стойкости к резким температурным колебаниям и предупреждения возникновения простудных заболеваний.

Значение закаливания для укрепления здоровья и повышения работоспособности чрезвычайно велико. В процессе закаливания происходит совершенствование терморегуляторных механизмов, благодаря чему повышается устойчивость к холодным и тепловым воздействиям и ультрафиолетовой радиации солнца. Ответные рефлекторные реакции организма на воздействие термических раздражителей значительно меняются, причём некоторые из них угасают, а взамен возникают новые, компенсаторного характера. Многократные кратковременные систематические термические воздействия с постепенным увеличением силы раздражителя вызывают стойкую адаптацию к данному раздражителю.

Процесс закаливания сопровождается некоторыми изменениями в морфологической структуре и физико-химических свойства ткани. Повторные термические раздражения ведут к утолщению эпидермиса, уменьшению содержания воды в тканях и увеличению жира в поту, что способствует более равномерному распределению его на поверхности кожи и усиливает испаряемость пота.

Закаливание может быть успешным только при правильном его проведении. Для этого необходимо строго соблюдать следующие физиологические принципы:

- 1) Постепенное повышение силы раздражителя (например, начинать водные процедуры водой комнатной температуры);

2) Систематичность закаливающих процедур, т.е. их ежедневное применение, а не от случая к случаю, когда следовые реакции не закрепляются, что совершенно необходимо;

3) Правильная дозировка процедур, учитывая, что главным действующим фактором служит сила раздражителя, а не продолжительность его действия.

*Закаливание воздухом.* Закаливание воздухом осуществляется в виде воздушных ванн, которые в лечебной практике называются аэротерапией. Их профилактическое значение, помимо закаливающего действия, проявляется в благоприятном влиянии на самочувствие, обмен веществ, кровообращение, тонус нервной системы, активность физиологических процессов.

Воздушные ванны делят на тепловые при температуры воздуха от 30 до 20 °С, прохладные - при температуре от 20 до 14 °С и холодные - при температуре ниже 14 °С. Главным фактором, обуславливающим дозировку воздушных ванн, служит температура воздуха, однако необходимо учитывать также влажность и скорость его движения. При большой влажности и ветре охлаждение организма увеличивается.

При закаливании воздухом, как и при других закаливающих процедурах, большое значение имеет самоконтроль.

*Закаливание водой.* Водные процедуры делят на следующие виды: обтирание, обливание, душ и купание.

Обтирание является наиболее мягкой водной процедурой, назначаемой в основном людям с слабым здоровьем. Его осуществляют с помощью губки или полотенца, смоченными в прохладной воде. Обтирают последовательно сначала верхнюю половину тела, насухо вытирают, а затем - нижнюю, заканчивая процедуру растиранием тела сухим полотенцем до красноты. Движение рук по ходу крови к сердцу. Продолжительность процедуры 4-5 мин, включая растирание.

Обливание заключается в выливание холодной воды из какого-либо сосуда или резинового шланга, присоединенного к водопроводному крану, на шею и плечи с расстояния 5-8 см. К действию холода присоединяется небольшое давление падающий на поверхность тела струй воды, усиливающей термическое раздражение. Обливание вызывает энергичный спазм кожных сосудов с последующим быстрым расслаблением, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, работоспособности и создаёт чувство бодрости.

Душ оказывает наиболее сильно охлаждающее действие. Механическое раздражение, вызываемое падающей струей воды, весьма значительно, благодаря чему душ в короткий срок вызывает более сильную общую и местную реакцию, чем предыдущие способы закаливания водой. Температура воды вначале должна быть 30-32 °С, экспозиция не более 1 мин.

*Закаливание солнцем.* В основе правильного закаливания лежит рациональная дозировка воздушно-солнечных ванн, обеспечивающая постепенное привыкание организма к воздействию солнечной, особенно ультрафиолетовой, радиации. При закаливании здоровых людей обычно применяют минутный способ дозировки воздушно-солнечных ванн, при котором начинают сеансы облучения с 5-10 мин в день и доводя их до 2-3 ч, каждый день, увеличивая сеанс на 5-10 мин [4].

Здравоохранение и физическая культура неотделимы друг от друга, поскольку служат одной той же цели - укреплению здоровья.

Физические упражнения способствуют физическому и умственному развитию человека, имеют общевоспитательное, нравственное, эстетическое и оборонное значения.

Под физическими упражнениями понимают различные формы движения, применяемые в первую очередь в целях физического развития. Они отличаются большим разнообразием, и единой общепринятой их классификации не существует. Условно выделяют четыре основных вида: гимнастика, спорт, игра и туризм.

В настоящее время в связи с резко изменившимися условиями труда и быта вопрос о профилактике гипокинезии приобрёл особую актуальность. Урбанизация, развитие автотранспорта, механизация и автоматизация трудовых процессов на производстве и в быту значительно снизили уровень мышечной деятельности, что неблагоприятно сказывается на многих функциях организма и может послужить патогенетическим фактором в возникновении и течении ряда заболеваний. Физическая культура и спорт служат весьма активным средством, компенсирующим недостаточную двигательную активность.

В процессе физических упражнений происходит совершенствование нервной регуляции двигательных вегетативных функций, ускорение вегетативных функций, улучшение координации движений, повышение способности выполнять работу большей мощности и продолжительности при меньшей затрате энергии.

Изменения в работе сердечно-сосудистой системы в основном выражаются в урежении пульса в покое, увеличении минутного объема крови, сокращении срока восстановительного периода после работы, повышению содержания гемоглобина и эритроцитов в крови, резервной щёлочности и др. Со стороны дыхательного аппарата отмечается увеличение объема грудной клетки и жизненной ёмкости лёгких. Увеличивается гибкость позвоночника и т.д.

Для лиц, занимающихся преимущественно умственным трудом, важно учитывать, что физические упражнения снимают нервно-психическое напряжение. Чередование умственной работы с физической переключает нагрузку с одних нервных клеток на другие, что способствует восстановлению энергетического потенциала утомленных клеток.

Следует подчеркнуть, что влияние физических упражнений особенно благоприятно при занятиях на открытом воздухе как в тёплое, так и холодное время года. В последнем случае оно сочетается с закаливанием и заметно отражается на повышении сопротивляемости к простудным и инфекционным заболеваниям, в частности гриппу.

## **Заключение**

Образ жизни в философско-социологическом понимании охватывает совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни.

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 [5].

Гигиеническое сознание как одна из форм общественного сознания представляет собой сформировавшийся в результате предшествующего опыта поколений и воспитания стереотип мышления и поведения, направленный на сохранение и развитие личного и общественного здоровья, воспринимающий их как важнейшую целевую, личную и общественную потребность и ценность. Именно это лежит в основе гигиенического образа жизни, является основой экологического подхода и отношения человека к окружающей среде, к природе и обществу, к человеку как субъекту. Гигиеническое сознание и поведение необходимо формировать,

воспитывать и поддерживать всеми доступными средствами. Такую задачу следует рассматривать как одну из основных для настоящей и будущей медицинской науки и практики.