

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Гигиена подростка (личная, общественная)

Волгоград, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Почему важно соблюдать гигиену	стр.3
2. Кожа и ее функции	стр.3
3. Уход за телом (общие правила)	стр.4
4. Борьба с усиленным потоотделением	стр.6
5. Гигиена при занятиях спортом	стр.7
6. Уход за жирной кожей	стр.7
7. Уход за волосами	стр.8
8. Что должен иметь каждый человек	стр.9
9. Интимная гигиена девушек	стр.9
10. Правила интимной гигиены юношей	стр.11
11. Уход за промежностью	стр.12
12. Общественная гигиена	стр.12
14. Вопросы для закрепления	стр.13
15. Используемая литература и Интернет – ресурсы	стр.14

Одним из важных этапов воспитания ребенка является его личная гигиена в подростковом возрасте. Пренебрежение правилами ухода за лицом и телом в любом периоде жизни не проходит бесследно. А созревающий организм требует очищающих процедур ежедневно. В общении с человеком, от которого дурно пахнет потом и все лицо покрыто угревой сыпью, нет ничего приятного. К тому же, неумение или нежелание поддерживать чистоту тела, способны стать причиной многих заболеваний. Поэтому соблюдение правил личной гигиены не только способствует развитию самоуважения и укреплению авторитета подростка, но и служит мероприятиями по профилактике некоторых заболеваний, помогает сделать первый уверенный шаг во взрослую жизнь.

Кожа и ее функции

Кожа образует наружный покров тела. Ее производными являются волосы, ногти, молочные железы. Кожа – это сложный орган, выполняющий различные функции:

- Защищает организм от травм и проникновения внутрь организма микробов.
- Не допускает потерю воды и тепла, регулирует температуру тела.
- Является депо крови, может удерживать в своих сосудах до 1 л. А в случае необходимости способна регулировать кровообращение путем сужения или расширения огромной сети кровеносных сосудов, расположенных в коже.
- Участвует в обмене веществ – через кожу удаляются некоторые продукты обмена в виде пота.
- Защищает тело от любого негативного воздействия внешней среды, принимая на себя первый удар колющих, режущих предметов, физических (солнечная радиация) и химических (кислоты-щелочи) агрессивных агентов.
- Способствует выработке организмом витамина D, который регулирует обмен кальция и фосфора в организме и необходим для роста
- Обладая огромным количеством нервных окончаний, кожа выполняет тактильную функцию. С ее помощью человек ощущает тепло, холод, боль, свойства предметов.

Полноценно выполнять эти многочисленные функции кожа может только тогда, когда она здорова. А ее благополучие - это результат постоянного и правильного ухода.

Уход за телом (общие правила)

Чистота не только залог здоровья, но и основа молодости и красоты. С кожи постоянно необходимо удалять продукты жизнедеятельности потовых (за сутки кожа в виде пота выделяет 0,5 – 0,6 л воды) и сальных (выделяется до 20 г кожного сала в сутки) желез и слущенного эпидермиса. За 24 часа мы теряем практически миллион клеток кожи. За год это количество превращается примерно в 3,5 килограмма отмершей кожи. Вся эта биологически активная масса создаёт благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитарных грибков и других вредных микроорганизмов. Если не соблюдать гигиену кожи, то происходит смешивание чешуек кожи с секретами, выделяемыми кожей и закупорка потовых и сальных желез. Чаще всего это происходит в подмышечной области с развитием воспаления потовых желез - гидраденита. Закупорка сальных желез приводит к появлению угревой сыпи. Необходимо помнить, то ни в коем случае нельзя давить прыщи. Лучшее, что можно сделать для своей кожи в этот период, — это сохранять ее в чистоте.

Ванну с использованием средств гигиены необходимо принимать не реже 1-2 раз в неделю.

Кожу открытых частей тела рекомендуется мыть водой с мылом ежедневно.

Лицо моют утром, вечером и по мере загрязнения. Для комфортного умывания используют воду комнатной температуры.

Руки с использованием туалетного мыла моют:

- перед походом в туалет,
- после туалета (для предупреждения инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта);
- после игры с домашними животными;
- перед приемом пищи;
- по мере загрязнения.

После намыливания кисти рук тщательно трут друг о друга в течение 10 – 15 сек, после чего мыло смывают. Полное удаление микроорганизмов с рук происходит после 2 -3- х кратного намыливания!

После мытья руки необходимо насухо вытереть. Это делается с целью предупреждения обветривания и огрубения кожи рук, появления на ней трещин. Для рук нужно иметь отдельное полотенце.

Ногти следует коротко стричь, а для поддержания их чистоты пользоваться специальной щеточкой. Под ногтями накапливается большое количе-

ство грязи с микробами, которые являются переносчиками заболеваний желудочно-кишечного тракта. На пальцах рук ногти обстригают дугообразно, по возвышению пальца не реже 1 раза в неделю. А на ногах - 1 раз в 2 – 3 недели прямо, чтобы ногти по углам не вросли. Стричь ногти лучше после мытья рук или ног, так как от воздействия теплой воды с мылом ногти легче обстригаются и при этом не трескаются.

Неприятный запах от *ног* способен резко испортить настроение и негативно повлиять на взаимоотношения.

Способствуют потливости ног:

- тесная неудобная обувь (особенно на резиновой подошве).
- ношение синтетических чулок.
- неопрятное содержание ног.
- редкая смена носков.
- длительное ношение обуви без ухода.

Повышенное потоотделение не только ведет к появлению неприятного, часто очень интенсивного запаха, но и способствует ухудшению здоровья стоп. Во влажной среде кожа легче травмируется, могут образовываться пузыри, эрозии, язвы. Через дефекты в кожу проникают возбудители гнойничковых и грибковых заболеваний. При возникновении потертости, опрелости в межпальцевых складках нужно обратиться к врачу. При появлении мозолей их необходимо соответствующим образом снимать.

С целью предотвращения повышенной потливости ног рекомендуется:

- ежедневно мыть ноги прохладной водой;
- ежедневно менять носки или чулки;
- содержать обувь в чистоте и сухости (не только снаружи, но и внутри).

В настоящее время существуют специальные средства по уходу за кожей ног: смягчающие, вяжущие, для уменьшения потливости. А также разные технические приспособления для сушки обуви.

Борьба с усиленным потоотделением

В подростковом возрасте происходит **усиленное потоотделение**, при этом пот принимает характерный резкий запах. Необходимо помнить, что за ночь человек выделяет пота больше, чем в течение дня. Лук, чеснок, острые специи, просто горячие блюда, алкогольные напитки, пиво, чай, кофе, «кола» способны увеличивать потоотделение или усиливать запах пота.

При наличии соответствующих коммунально – бытовых условий тело моют каждый день, а утром принимают гигиенический душ (без моющих

средств). Если нет возможности принимать душ, то необходимо ежедневно мыть подмышечные впадины.

Отрастающие в подмышечных впадинах волосы рекомендуется сбривать, так как пот на них задерживается и затем разлагается. Для уменьшения потоотделения и предупреждения неприятного запаха рекомендуется пользоваться дезодорантами-антиперспирантами. После утреннего душа, тщательно обтереть тело полотенцем, нанести гель или спрей на места повышенного потоотделения. Нельзя использовать дезодорант на грязное тело!

Гигиена при занятиях спортом

При интенсивном занятии спортом принимать душ рекомендуется сразу после тренировок. Не стоит пытаться «перебить» неприятный запах пота душистыми косметическими средствами - нанесенные на грязное тело духи, туалетная вода, одеколон не отбивают запахи тела или грязной одежды, а образуют отталкивающие от человека смеси.

Особенности кожи подростков

Для периода полового созревания особенно характерно резкое усиление работы сальных желез. Жирная кожа и волосы имеют неопрятный вид, могут издавать неприятный запах. Излюбленными местами усиленного салоотделения на лице являются лоб, крылья носа и подбородок. После удаления с кожи жир вновь быстро появляется, а отверстия выводных протоков сальных желез расширяются.

Жирная кожа притягивает пыль и грязь. Расширенные отверстия выводных протоков сальных желез забиваются, образуются угри. Если протоки, по которым секрет сальных желез выходит наружу, сужаются, возникают сальные пробки. В случае проникновения в них болезнетворных микробов, развивается воспаление. Уплотнение, похожее на узелок, краснеет и нагнаивается. Предупредить осложнения, связанные с появлением угрей, несложно. Важно очень тщательно соблюдать чистоту кожи, своевременно предотвращать закупорку протоков сальных желез. При этом, если активность сальных желез усилена, умываться необходимо чаще и обязательно с мылом.

Выдавливать сальные пробки можно, соблюдая определенные условия: кожа лица и рук должна быть предварительно очищена и обработана антисептическими средствами. Сначала в течение 10 – 15 минут надо сделать паровую ванночку для лица, и только после этого можно аккуратно выдавить сальные пробки, но не гнойники. Места, где они находились, необходимо об-

работать спиртосодержащим раствором (борным или салициловым спиртом, лосьоном).

Для уменьшения жирности кожи в подростковом и юношеском возрастах особое значение приобретает общее и местное закаливание путем широкого использования физических факторов: солнца, воздуха и воды.

Было замечено, что у подростков появление или обострение угревой сыпи происходит при употреблении в пищу острых, пряных продуктов, кофе, крепкого чая, избытка в пище углеводов и жиров

Уход за волосами

Важным внешним достоинством человека являются хорошие волосы. Сохранить их красоту поможет правильный уход.

Расчесывать волосы необходимо вне зависимости от длины. Расческа не должна иметь острые зубцы. Во время расчесывания происходит массаж волосистой части кожи головы, улучшается ее кровоснабжение, что способствует укреплению волосяной луковицы. Расчесывать короткие волосы следует от поверхности кожи кнаружи, а длинные волосы расчесывают, начиная с концов.

Активность сальных желез проявляется и на волосистой части головы, что приводит к непривлекательному виду волос. Жирные волосы часто имеют неприятный запах. Кроме сальных волос существует другая проблема – перхоть. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе и совете врача. Посетите дерматолога-трихолога, который назначит лечение. Мыть волосы следует не очень горячей, мягкой водой. В настоящее время существует большой выбор шампуней для каждого типа волос. Если имеется одна из вышеперечисленных проблем, проконсультируйтесь со специалистом.

Что должен иметь каждый человек

Индивидуальное полотенце для тела.

Индивидуальное полотенце для лица.

Отдельное полотенце для ног, чтобы не передавать грибковые, гнойничковые и др. заболевания.

Индивидуальную расческу для расчесывания головы (чтобы избежать передачи себореи, педикулеза).

У каждого члена семьи свой тип кожи головы, у одного сухая, у второго жирная, третий с перхотью. Поэтому шампунь должен быть индивидуальным.

Уход за промежностью

С раннего возраста нужно приучать свой организм к ежедневному опорожнению кишечника в определенное время и регулярному мочеиспусканию. Переполнение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на функции органов желудочно - кишечного тракта и мочевыделительной системы. После дефекации следует использовать мягкую туалетную бумагу, но еще лучше детские влажные салфетки (или специальные салфетки для ухода за интимной зоной), которые полностью удаляют загрязнения. При неправильном уходе бактерии из анальной зоны могут попасть в половые органы.

Необходимо помнить, что никогда человек не станет привлекательным для окружающих за счет пассивного отношения к каким-либо элементам своей наружности. Привлекательность, чувство достоинства, уверенность в себе приобретает ухоженный, чистоплотный человек.

Общественная гигиена

Общественная гигиена не заключается в намерении создать для людей дополнительные, никому ненужные рамки, а призвана уберечь каждого от неприятностей, сохранить чистоту повсюду, воспитать здоровую и счастливую нацию, воспитанных и чистоплотных людей. Она предполагает участие всех без исключения в процессах создания и поддержки чистоты и эпидемиологической безопасности в школах, больничных помещениях, кафе, ресторанах, на улице. Надо начинать с того, что весь бытовой мусор должен собираться в специально отведенные мусорные контейнеры (урны). Брошенный фантик, оставленная на скамейке банка, брошенная мимо мусорного ведра пластиковая бутылка, возведенные в систему, способны стать основанием для огромной горы мусора. "Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят". Стоит вспомнить о так называемых субботниках по уборке не только пришкольной территории, но и улиц, парков и скверов, закрепленных за образовательными учреждениями и другими организациями. Не только вспомнить, но и ввести в систему. Чем меньше мусора, тем чище воздух. Убранная вовремя посуда в столовой, чистое место после обеда – это один из признаков воспитанного человека, знакомого с понятием "общественной гигиены", уважающего себя и окружающих. Но в помещении, кроме того, необходимы безупречно убранные поверхности (шкафы, парты, подоконники в классах и школьных коридорах и т.д.). Выделенные в учебном процессе "часы чистоты" могут помочь не только сохранить порядок в школе, но воспитать в учащихся бережное отношение к своему труду. То же самое относится и к общедомовой соб-

ственности: чистые стены в лифте не будут наносить вред психическому здоровью жильцов высотного дома. Аккуратное использование общественного имущества, сохранение его в надлежащем виде способно сохранить материальные ресурсы и направить их на другие нужды.

Важно помнить о поддержании эпидемиологической безопасности, особенно в период массовых заболеваний. В это время надо не забывать:

- о ношении масок,
- уметь правильно пользоваться носовыми платками,
- прикрывать рот во время чихания или кашля,
- открыто не плевать и не сморкаться.

Многие родители ставят во главу угла образование, жертвуя при этом здоровьем детей. Нередко можно встретить ученика с катаральными явлениями, который посещает школу. Но дело даже не в том, что головной мозг нездорового человека не способен эффективно выполнять свои функции и может "дать сбой" при повышенной нагрузке в периоды нездоровья. Главное, что появление больного человека в общественных местах представляет реальную угрозу здоровью окружающих, способствует распространению заболевания.

Кроме того, необходимо помнить, что вакцинация – очень эффективный способ защиты общества в целом и человека в отдельности от вакциноуправляемых инфекций. Тщательное соблюдение прививочного календаря – одно из требований общественной гигиены.

Таким образом, общественная гигиена является путем к здоровой жизни где нет места болезнетворным организмам, опасным для жизни вирусам и во многом зависит от отношения к ней общества в целом и каждого человека в частности.

Важно постоянно помнить, что здоровье – основа счастливой жизни, а соблюдение правил личной и общественной гигиены – это основные способы его сохранения и приумножения.