**05.02.2022год.**

**Тема: Составляющие и факторы здорового образа жизни: гигиена.**

**Гигиена** — это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Она относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.

Для изучения санитарного состояния окружающей среды и ее влияния на организм человека гигиена использует физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы. Она включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

**Личная гигиена** — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

* правильное чередование умственного и физического труда;
* занятия физической культурой и закаливанием;
* рациональное питание;
* чередование труда и активного отдыха;
* полноценный сон.

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами и волосами.

**Кожа** — внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет 1,5—2 м . Одной из основных функций кожи является защитная функция. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает ее более глубокие слои 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 защитной функцией кожи является ее участие в терморегуляции (поддержания нормальной температуры тела). 80% всей теплоотдачи организма осуществляется кожей.

Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового, принимает участие в иммунных реакциях организма, поэтому уход за ней является одним из основных компонентов личной гигиены человека.

Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о её чистоте и проведения процедур закаливания. Чистота кожи — это основное условие ее нормального состояния. В поверхностном слое кожи имеется большое число потовых желез и волосяных мешочков, в которых задерживаются пыль, грязь, бактерии. Кроме того, здесь постоянно скапливаются продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Все это необходимо систематически смывать с поверхности кожи. Мыть кожу необходимо с учетом ее индивидуальных особенностей.

Так, при нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой — косметическое, глицериновое и др. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи при температуре воды 37—43° С. Ванны и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, а с учетом экологической обстановки, связанной с загрязнением воздуха, ежедневно. Полезно также ежедневное обливание холодной водой утром и вечером без намыливания, которое помимо гигиенического эффекта оказывает закаливающее, тонизирующее влияние на кожу. Неплохо приучить себя любое мытье тела заканчивать холодным обливанием или душем.

Кожу лица и шеи необходимо умывать утром и вечером. Сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствуют ее свежесть и здоровая окраска.

Кожу рук необходимо мыть с мылом, водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а горячая — сильно обезжиривает. Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером, после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальными кремами для ухода за кожей ног, которые помимо питательного эффекта предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний кожи.

Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные ванны, купания в открытых водоемах и др.

В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Основная функция зубов — измельчение, пережевывание пищи.

Хорошо пережеванная и пропитанная слюной пища способствует нормальной работе органов пищеварения. Уход за полостью рта — это, прежде всего сохранение в здоровом состоянии зубов. При недостаточном уходе за полостью рта могут развиваться болезни зубов. Наиболее распространенным заболеванием зубов является кариес. Основной причиной его возникновения считают разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на твердые ткани зубов.

Одной из мер профилактики кариеса считается регулярная чистка зубов. Зубы необходимо чистить после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Для чистки зубов рекомендуют пользоваться щеткой с искусственной щетиной. Кроме того, в промежутке между едой и перед сном (после чистки зубов) следует избегать употребления сладостей и мучных блюд. Для профилактики состояния зубов рекомендуется не менее двух раз в году обращаться к зубному врачу.

Личная гигиена включает в себя и уход за волосами. Волосы — роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров — защищают тело (голову) от механических повреждений и потери тепла. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывают влияние уход за ними, а также мероприятия по укреплению организма (нормальный сон, рациональное питание, занятия физической культурой, закаливание).

Прежде всего, волосы необходимо содержать в чистоте. Жирные волосы рекомендуют мыть один раз в неделю, сухие и нормальные — один раз в 10—14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую воду (лишенную солей кальция, магния, железа), а также дождевую. Сухие волосы рекомендуется мыть специальным шампунем, а жирные — безмыльным шампунем. Кроме того, для сохранения волос рекомендуется за 2—3 ч до мытья (жирных волос) втереть в кожу головы сок алоэ, моркови или лука. Для ополаскивания жирных волос рекомендуется использовать настой из корней лопуха.

Сухие волосы рекомендуют ополаскивать подкисленной водой, содержащей сок лимона.

Для расчесывания волос рекомендуется использовать щетку с натуральной щетиной, при усиленном выпадении волос — редкий гребень.

Стрижка волос также является необходимым условием ухода за волосами. Мужчинам рекомендуется стричь волосы один раз в 3—4 недели, женщинам — по мере необходимости.

Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важнейших условий личной гигиены. Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Смену нательного белья рекомендуется проводить: в прохладное время — не реже одного раза в неделю, летом — два раза в неделю.

Обувь также должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Следует всегда носить обувь, соответствующую сезону и климатическим условиям региона проживания

**Вопросы письменно:**

1.Запишите определения слов: Гигиена, Личная гигиена, Кожа,

2.Перечислите основные функции кожи.

3. Перечислите основные функции волос.

4. Перечислите основные функции: зубов, десен, слизистой оболочки полости рта, и их значение.