

естественным элементом жизни, не требующего первоначального усилия, исполняемых не только автоматически, но и с удовольствием.

3. Факторы, обеспечивающие ЗОЖ

Медицинские работники должны хорошо знать проблемы ЗОЖ и в своей повседневной жизни быть образцами его осуществления, проявлять высокую медицинскую активность. Однако именно медики в России демонстрируют слабое знание проблем формирования ЗОЖ. Так исследование жизни медработников выявило, что 68% из них питается нерегулярно, 55% предпочитают пассивный отдых, 44% злоупотребляют алкоголем, 40% - курят и лишь единицы (5-6%) делают утреннюю гимнастику. 80% медиков не придерживаются тех советов по рациональному образу жизни, которые дают своим пациентам.

В настоящее время существенным препятствием для развития ЗОЖ является низкая гигиеническая и медицинская культура населения, что обуславливается недостаточной общей культурой населения. Поэтому актуальным является включение в учебные программы всех учебных заведений преподавание основ гигиенического воспитания и формирования ЗОЖ.

В таблице №1 обозначены основные 7 факторов, составляющих и обеспечивающих ЗОЖ: рациональный труд и отдых, физическая культура и спорт, рациональное питание, борьба с вредными привычками, личная гигиена, профилактика стресса и медицинская активность. Комплекс факторов рекомендован ВНИИ медицинских проблем формирования ЗОЖ.

В последнее время придается большое значение в деле поддержания здоровья еще двум факторам: умственной деятельности и здоровому сексу. Занятие в пожилом возрасте умственным трудом на 10-12 лет продлевает жизнь. Здоровый секс важен как в жизни мужчины, так и женщины, улучшая качество жизни и продлевая активную жизнь. Но для мужчины в это понятие вкладывается регулярная половая активность, а для женщины – половая деятельность, вызывающая удовольствие (удовлетворение), создающая семейное счастье и гармонию.

Рассмотрим основные факторы ЗОЖ.

1. Рациональный труд и отдых. Человек проводит полжизни на работе. Высокая трудовая активность, удовлетворенность трудом и сознательное, активное участие в создании гигиенических условий труда способствуют сохранению здоровья и повышению работоспособности. Это работа по способности (не карьеризм), трудолюбие, работа с радостью, устранение вредных для здоровья влияний окружающей среды, соблюдение правил охраны труда.

А. Рациональный труд - это (а) нагрузки по возрасту и полу и (б) соблюдение перерывов в работе.

Б. Рациональный отдых - это отдых после работы: а) пребывание на свежем воздухе не менее 1 часа и б) соблюдение длительности сна не менее 7 часов (норма - 8 часов, лечебный сон - 9 часов).

2. Физкультура и спорт.

Цель этого направления ЗОЖ – использовать все основные функции мышц, указанные в таблице №3 (содержание таблицы целесообразно рассматривать факультативно). В организме 650 мышц – но их количество не заменяет качество, которое заключается в их функциях. Согласно научным данным мышцы выполняют в организме около 20 функций. Это, образно говоря, и наша печка, и второе сердце, и источник крепкой нервной системы и т.д. Недостаточное врожденное развитие мышц и неполное их использование, особенно в условиях гиподинамии, рано приводят к заболеваниям организма.

Сегодня дефицит двигательной активности (гиподинамия) становится все более острой проблемой. Среди населения занимаются физкультурой лишь 8-10%. Без движения невозможно существование человека. Гиподинамия (гипокинезия) приводит к избыточному весу, снижению резервных адаптационных возможностей и сопротивляемости организма к простудным и сердечно-сосудистым заболеваниям, нервным срывам, увеличению числа инфарктов. На возможность развития этих болезней указывает появление у конкретного человека, так называемых, гипокинетических симптомов:

- быстрая утомляемость при физической нагрузке;
- избыточная масса тела за счет отложения жира;
- снижение иммунитета;

- развитие астенического синдрома;
- расстройства в деятельности ЦНС и обмене веществ;
- отставание у детей в развитии двигательных качеств;

Для поддержания нормальной жизнедеятельности человек обязан выполнять минимум движений – суточную двигательную активность, в которую входят: 1) трудовая деятельность, 2) активность при проведении физической культуры и 3) спонтанная физическая нагрузка в свободное время. Ребенку обязательен необходимый объем движения для созревания организма.

Для детей и подростков разного возраста и пола существует гигиенический норматив суточный движений – «локомоции». Например, для школьников не менее 2 часов, включая утреннюю гимнастику, физкультуру на уроках, подвижные игры на переменах, ежедневные игры или прогулки на свежем воздухе не менее 1,5 часа и спортивные занятия в секциях (не менее 2 раз в неделю). Однако, наши дошкольники движутся лишь на 50-60% от потребности, а школьники в 2-2,5 раза меньше нормы.

Физическая культура человека является элементом его общей культуры и проявляется в знании назначения физических упражнений и закаливающих процедур и следовании этим знаниям.

В соответствии с современными данными в состав компонента ЗОЖ «Физкультура и спорт» включаются три направления: А) ежедневные оздоровительные мероприятия с закаливающими процедурами, Б) система спортивных упражнений и В) туризм. Каждое направление имеет свои особенности и задачи, изложенные в таблицах №1 и №2. Рассмотрим их более подробно.

А) Ежедневные оздоровительные мероприятия - включают 3 составных части: А-1) утреннюю гимнастику, А-2) закаливание и А-3) ежедневные оздоровительные нагрузки.

А-1) Утренняя гимнастика.

Ее задача – снять остаточное торможение после сна, активизирует деятельность организма, в частности мышц и ЦНС, включает эмоциональную радость. «Снулый, холодный, безрадостный» – вот облик школьника, вышедшего утром из дому без утренней гимнастики.

В состав упражнений утренней гимнастики включают двигательные и силовые упражнения. Длительность ее у детей до 10 лет 5-6 мин. и у старших возрастных групп – до 12-15 мин. Показателем эффективности проведения утренней гимнастики является потоотделение, то есть включение мышц в обогрев организма. После зарядки целесообразно перейти к утренним закаливающим процедурам.

А-2) Закаливающие процедуры

Закаливание – важное звено в системе физического воспитания детей и подростков. Закаливание – система мероприятий, повышающих устойчивость организма к микроклиматическим факторам и сопротивляемость к инфекционным агентам и простудным заболеваниям.

При закаливании включаются рефлекторный, гуморальный и клеточный механизмы адаптации. Внешние раздражители (термические, механические) воспринимаются нервными окончаниями кожи и передаются в ЦНС, с участием которой формируются:

- 1) сосудодвигательные и трофические ответные реакции, которые передают тонус внутренним органам и системам;
- 2) улучшаются трофика тканей и обменные процессы;
- 3) повышаются защитные силы организма (иммуногенез);
- 4) формируется устойчивость к физическим нагрузкам и микроклиматическим воздействиям окружающей среды (температуре, влажности и др.). Специфическая роль закаливания – выработать терморегуляторную реакцию: и на холод – предупредить переохлаждение организма и при замерзании не довести до простуды или ОРЗ; и на жару – не довести до перегревания.
- 5) увеличивается содержание гемоглобина и количество кислорода в крови.

Виды закаливания:

- водные обтирания – местные (рук/ног, туловища) и общие;
- водные обмывания – местные (рук/ног, туловища) и общие. Целесообразно водные обтирания или обмывания холодной водой после утренней гимнастики.

- воздушные ванны. Для детей 2 – 7 лет проводятся утром и после дневного сна: раскрыть одеяло и открыть форточку на 1,5 – 2 мин., при температуре воздуха - 23°C. Взрослым воздушные ванны рекомендуются при посещении бани: чередование холодного воздуха с парилкой;
- солнечные ванны (для детей старше 1,5 лет, назначаются после 10-15 курсов воздушных ванн продолжительностью от 1,5-3 до 30 мин.);
- контрастные души, проводимые несколько раз в неделю хороший антистрессовый и закаливающий эффект к метеорологическим факторам и дают

Эффект от закаливающих процедур возникает при соблюдении принципов закаливания :

- *систематичность* по времени: проводится ежедневно в течение года (не забывать, что рефлексы угасают у детей через 5-7 дней, у взрослых – через 2-3 недели);
- *постепенность* нагрузки: в зависимости от возраста обтирание мокрым полотенцем – обрызгивание – обмывание; начинают с местных и заканчивают общими процедурами;
- *комплексность* в закаливании - сочетать с физическими упражнениями, подвижными играми перед закаливающими процедурами. Эффект закаливания возрастает при чередовании отдельных участков тела с холодным воздействием.

Плохое настроение ухудшает качество закаливания. Воздушные ванны тонизируют нервную систему, тренируют аппарат терморегуляции, повышают обмен веществ, улучшают сон и аппетит.

Водные процедуры являются более крепкими после воздушных процедур и имеют как физиологическое, так и гигиеническое значение. При одной и той же температуре с воздухом вода сильнее раздражает нервную систему. Поэтому к водным процедурам надо подходить постепенно: начинать с обтирания мокрым полотенцем, затем холодной водой до пояса, потом общий душ, купание в открытом водоеме.

Солнечные ванны повышают иммунитет, принимать их рекомендуется с 9 до 12 час., постепенно увеличивая с 10 мин. до 1-1,5 час. Не рекомендуется загорать лицам с рыжими волосами, больным гипертонией, атеросклерозом, туберкулезом, в период менструации, беременным, имеющим большое количество родинок (возможность меланомы).

А-3) Ежедневные оздоровительные двигательные нагрузки должны обеспечивать оптимальную физическую нагрузку на мышцы, оздоровить организм.

От чего оздоровить? От гиподинамии.

Оптимальный оздоровительный двигательный режим предупреждает развитие гиподинамических симптомов. Цель ежедневных физических нагрузок – оздоровить организм, поддержать стройную форму тела и отдалить старость. Они направлены на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и терморегуляции, создание психологического благополучия.

Выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Обычно ежедневные физические упражнения включают: пребывание не менее 3 часов на ногах или 10 тыс. шагов, или оздоровительную форсированную ходьбу, или пробежки рывками, или бег, или физические упражнения в спортивном зале.

Задача форсированной ходьбы, пробежек и бега на свежем воздухе – за более короткое время наверстать недополученную физическую нагрузку и снять кислородное голодание. Ходьбу надо начинать с медленного шага – 70-90 шагов/мин, убыстряя потом до 90-120 шагов/мин – продолжительностью до 1 часа.

Продолжительность оздоровительных пробежек или бега может не превышать 30 мин. Для начинающих и малотренированных целесообразно чередовать ходьбу с пробежками по 5-10 мин., ориентируясь по самочувствию, дыханию и частоте сердцебиения. Появление при этом форсированного дыхания очень важно, так как в обычной жизни человек использует лишь 25% поверхности легких. По мере тренировок пробежки можно удлинять и, однажды, вы почувствуете, что вам не надо останавливаться, чтобы отдышаться.

Достаточность физических нагрузок для профилактики гиподинамии можно обеспечить и в спортзале, занимаясь со спортивными снарядами и на станках. Но пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.

Б. Спорт.

Имеется в виду спорт в обычной жизни, а не для побития рекордов - как элемент ЗОЖ. Цель спортивных мероприятий - развивающая, укрепляющая, поддерживающая мышечную деятельность и снабжение организма кислородом (оксигенация).

Но для различных возрастных групп эти цели различны. Спортивные упражнения развивают и укрепляют мышцы детей и подростков. У взрослых их роль сводится к поддержанию физического тонуса и нормальному функционированию внутренних органов.

Нормальные, в смысле достаточные для данного человека, спортивные нагрузки укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, уменьшают жировые отложения; предохраняют сосуды и сердце от разрывов, снижают кровяное давление; стимулируют обмен веществ, придают прилив сил, успокаивают нервную систему, помогают справляться со стрессами, повышают работоспособность, улучшают состав крови, пожилым дают биологическую молодость - кураж и удовольствие.

Ежедневных оздоровительных упражнений в принципе отличаются спортивных (табл. №2).

Вот бегут или едут на велосипеде два человека. Тот, кто бежит по принципу оздоровительных упражнений не напрягается, всегда может прервать упражнения, отдохнуть и продолжать их или закончить. При спортивном беге молодой человек расширяет свои возможности, а взрослый сохраняет форму через преодоление психологического барьера: «не могу - надо!». Именно в этот период расширяются возможности человека - легких, сердечно-сосудистой системы, идет прирост мышц и укрепляется воля. Вторая особенность спортивных упражнений в их большей продолжительности - до 2-3 часов, в связи с чем организм подвергается большей оксигенации. Это дает большой заряд бодрости и запаса кислорода на несколько последующих дней. Поэтому спортивные упражнения целесообразно проводить на открытом воздухе.

Человеку, не занятому физической работой, необходима **«аэробная физическая тренировка»** - способ снабжения тканей кислородом и повышения его потребления. Должны работать группы крупных мышц, но без перенапряжения. В группе людей, которые применяли спортивные упражнения на открытом воздухе, снизилась смертность на 23%, инсультов на 36%, гипертоний - на 48%, повысилась продолжительность жизни.

Существует много видов двигательной активности. Современные ученые рекомендуют 5 основных видов спортивной аэробики: ходьба, бег, плавание, велосипед и лыжи. Спортивные мероприятия, в отличие от оздоровительных, выполняются с учетом определенного времени и протяженности. Поэтому рекомендуя вид спортивных упражнений, необходимо указывать их продолжительность и километраж. Естественно, рекомендации определяются с учетом возраста, пола и физической подготовленности. Так, например для хорошо физически развитого юноши, продолжительность бега, лыжных прогулок или езды на велосипеде должна быть не менее 1-2 часов, а протяженность дистанции - соответственно 5, 10 и 40 км. Спортивные упражнения должны выполняться не реже 2-3 раз в неделю. Интенсивность нагрузок должна достигать 50-85% от максимального дыхания.

При выполнении спортивных физических нагрузок должны соблюдаться следующие принципы:

- *постепенность* - в увеличении нагрузки по возрастанию ассортимента упражнений и числа их повторений; соблюдение периодов занятий - разогрев, нагрузка, остывание;
- *систематичность* - регулярность занятий по дням и часам, формируя навык; нарушение систематичности или перерыв в течение 2 недель приводит к потере уровня достигнутых результатов;
- *комплексность* - разнообразность в наборе физических упражнений;
- *расширение* - своих возможностей через их преодоление; руководящий лозунг - «не могу - надо» - приводит к развитию, укреплению мышц и воспитывает волю.

В) Туризм.

Туризм реализуется при смене обстановки. Цель туризма - снизить стрессовое состояние, укрепить мышечную и нервную системы. При путешествии мы получаем новые положительные эмоциональные ощущения. Особое значение имеют летние оздоровительные физические нагрузки - на свежем воздухе, солнце и на воде, содержащие положительные эмоции, закалывающие процедуры и физическое напряжение. Пребывание на свежем воздухе повышает сопротивляемость организма к нагрузкам. Подтянутость, стройность, жизнерадостность, загар, желание работать - итог туризма. Это достигается при туризме протяженностью не менее 2 недель в году.

Тема № 18: ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЗНАНИЯ:

1. Основных правил личной гигиены как составной части ЗОЖ.
2. Принципы ухода за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
3. Гигиеническое значение одежды и обуви, требования к ним в зависимости от климатических и погодных условий.
4. Принципы составления режима дня для различных групп населения.

УМЕНИЯ:

1. Проводить беседы в группах с пациентами о значимости и принципах личной гигиены.
2. Составлять индивидуальные программы физического воспитания и закаливания.
3. Оценивать режим дня.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ:

1. Личная гигиена как фактор ЗОЖ, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека. Основные правила личной гигиены.
2. Личная гигиена кожи, волос, ногтей и полости рта.
3. Гигиенические требования к одежде, обуви, новой бытовой технике и к предметам быта, изготовленным из синтетических материалов.
4. Основные принципы составления режима дня для различных возрастных групп.

1. Личная гигиена как фактор ЗОЖ, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека. Основные правила личной гигиены

Гигиеническое поведение человека выработано на основании народных традиций, жизненного опыта и научных исследований.

Личная гигиена – это раздел гигиены о сохранении и укреплении здоровья человека путем соблюдения гигиенических норм и правил в повседневной жизни. Она включает уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, и соблюдение режима питания, правильного чередования труда и отдыха и рационального распорядка дня.

Несоблюдение мероприятий по личной гигиене влечет к расшатыванию здоровья, снижению умственной и физической работоспособности, преждевременному старению, становится причиной распространения инфекционных заболеваний.

В отдельные эпохи значение личной гигиены было различным: от высокого уровня в Древнем Риме до низкого в средние века, когда несоблюдение элементарных правил личной гигиены приводило к массовым эпидемиям. В годы гражданской войны в России на фоне общего обнищания личная гигиена стала основным оружием в профилактике инфекционных заболеваний. Поддержание чистоты тела, уход за волосами, кожей, полостью рта рассматривались как основные средства в борьбе с сыпным тифом, желудочно-кишечными и кожными болезнями.

В наше время – в век научно-технической революции личная гигиена стала залогом сохранения здоровья и продолжения жизни каждого отдельного человека. Это часть ЗОЖ. Не соблюдая какие-либо элементы личной гигиены, человек снижает качество жизни и сокращает свой срок жизни.

Важными разделами личной гигиены являются регламентация темпа и ритма жизни, режима сна и продолжительности отдыха, особенно для жителей больших городов. Так, не соблюдая режим питания, употребляя основную часть пищи на ночь, у человека может развиться ожирение и он рискует заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Отсутствие технологических перерывов в работе, т.е. не соблюдение режима работы, может привести к переутомлению и заболеваниям нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и др. В то же время соблюдение рационального питания, правильного режима труда и отдыха – способствует борьбе с избыточным весом, переутомлением, истощением, предупреждают срывы ЦНС и истощение компенсаторных свойств организма.

2. Личная гигиена кожи, волос, ногтей и полости рта

Уход за кожей, волосами и телом основан на физиологических функциях кожи и слизистых оболочек, их барьерной и выделительной функций, бактерицидных свойств секретов.

Уход за кожей. Для сохранения чистоты кожи тела достаточно мыться не реже 1 раза в неделю с мылом и с теплой водой. Лицо и шею моют ежедневно – утром прохладной, вечером – попеременно теплой и прохладной водой, а с мылом – 1 раз в неделю (ощелачивание кожи мылом снижает ее защитные свойства, но без мыла не обеспечить эффективное удаление жира и грязи). Похлопывание и поглаживание лица во время мытья дополняет очищающее действие воды, усиливает кровоснабжение и повышает обмен веществ, улучшает питание и тонус кожи лица. Для лица лучше мягкая и не слишком теплая вода: горячая вода вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов, кожа становится красной, дряблой и вялой. Руки моют после посещения туалета и перед едой, два раза с мылом. Особенно моют со щеточками под ногтями, где могут быть яйца гельминтов. Ногти коротко стригут по мере отрастания. Ноги моют ежедневно перед сном с мылом; при повышенной потливости и запахе обмывают холодной водой и смазывают 2% формалином. Нательное белье меняют не реже 1 раз в неделю, постельное – не реже 2 раз в месяц. Постель после сна должна проветриваться.

Чистота кожи и волос достигается с помощью моющих средств. Вода наиболее дешевое и распространенное средство для удаления грязи, пота, жира и отмерших клеток. Однако лучше это происходит с применением туалетного мыла (нейтрального или пережиренного), в состав которого входит свободная щелочь. Мыло подбирается по коже: для сухой – «спермацетовое», для жирной – любое туалетное. Для очищения кожи лица используют туалетную воду, состоящую на 20-40% из спирта, ароматических веществ и глицерина, который смягчает кожу. Для смягчения кожи и увеличения ее молодости применяют крема, в основе которых входят жиры.

К сведению: *Общая поверхность кожи – 1,5 м². Кожа защищает человека от метеорологических и физических воздействий, участвует в теплообмене с окружающей средой (в непроницаемом комбинезоне человек может находиться всего 0,5 – 3 часа). Неповрежденная кожа непроницаема для микробов. Но после парной в бане на коже выявляется больше сапрофитных микробов, чем до мытья: они выходят вместе с потом и жиром из пор. Кожа постоянно загрязняется выделениями сальных, потовых желез, мертвым эпителием, пылью, микробами, среди которых могут быть патогенные.*

В покое кожа выделяет 0,5-1 л пота в сутки. В поте содержится 0,3% поваренной соли, жир, мочевина, сахар. Органические выделения, разлагаясь, создают неприятный запах, раздражают кожу, вызывают гнойничковые заболевания. Запах пота зависит от пола, возраста, деятельности почек, съеденной пищи (кефир – кислый, чеснок – соответствующий) и основного обмена веществ. Выделения кожи нужны для кислотно-щелочного равновесия – для сохранения защиты от микроорганизмов. В области подмышек, на шее, лбу и под носом пот имеет нейтральную реакцию; в остальных местах – резко кислую, что обеспечивает антимикробную барьерную функцию этих мест. Поэтому там, где кислотность понижена, наиболее часто возникают гнойнички (прыщи).

При загрязнении 10-15% поверхности кожи снижается кожное дыхание, сильно пачкается белье, вследствие чего уменьшается его воздухопроницаемость, ухудшается вентиляция пододежного пространства, задерживается испарение пота, нарушается теплоотдача и самочувствие человека.

Волосы головы моют с шампунем (мылом) не реже 1 раза в 7-10 дней. Более частое мытье, особенно в холодный период, может привести к воспалительным процессам в области носоглотки.

К сведению: Волосы принимают участие в теплообмене и выполняют барьерную функцию. На голове волосы защищают от потери тепла и от солнца: чем гуще волосы, тем они теплозащитнее. В холодное время без головного убора нарушается кровоснабжение волосистой части головы, наступает атрофия волосяных луковиц, выпадение волос и раннее облысение, часто воспаляются лобной черв., лобные и прыщавые пазухи.

Уход за полостью рта.

Чистят зубы утром и вечером после еды с пастой и щеткой в течение 3 мин – по 15 сек. на каждую сторону половины десны в 4-х направлениях: вверх/вниз, вдоль, поперек и сзади. Чистка должна завершаться массажем десен щеткой в течение 1 мин., улучшающему кровоснабжение десен и способствующего удлинению срока службы зубов.

После еды рот полощут для очистки зубов от остатков пищи и предупреждения ее разложения (возникновения кислот, запаха) и разрушения зубов.

Профосмотр зубов проходят 2 раза в году. При каресе – немедленно к стоматологу.

3. Гигиенические требования к одежде, к обуви, к новой бытовой технике, к предметам быта, изготовленным из синтетических материалов

Одежда.

Гигиеническое значение одежды – предохранять от загрязнения, метеорологических факторов и повреждения кожи (социальное значение – скрывать стыд, украшать). Удобная, отвечающая требованиям гигиены обувь, красивая модная одежда положительно сказываются на нашем здоровье. И это не только эмоции. Одежда должна создавать благоприятный микроклимат для тела. Человек должен одеваться по погоде, избегая перегрева или переохлаждения. Для этого ткань должна удовлетворять гигиеническим требованиям.

При показателя характеризуют гигиенические свойства одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость и гигроскопичность.

Теплопроводность – свойство ткани проводить тепло тела в окружающую среду. Теплопроводность одежды зависит от количества воздуха, содержащегося в ткани. Поэтому одежда из рыхлых и пушистых тканей лучше сохраняет тепло. В холодное время ткань должна быть малой теплопроводности, а в жаркий период предохранять от перегрева. Просторная, свободного покроя летняя одежда отводит тепло от организма.

Гигроскопичность – способность ткани впитывать влагу.

Воздухопроницаемость – способность ткани пропускать воздух и влагу. Бельевая ткань, прилегающая к коже, должна быть гигроскопичной (впитывать пот) и обладать хорошей воздухопроницаемостью.

Белье из полимерных материалов имеет положительные свойства: меньше изнашивается и обладает большей воздухопроницаемостью, чем натуральные ткани; антимикробно, лучше пропускают УФ-лучи. Это отрицательные свойства: накапливает отрицательное электричество, обладает малыми сорбционными свойствами (не впитывают пот), теплопроводны (в холодное время в нем холодно), что ограничивает его применение для нательного или детского белья. Под влиянием солнечных лучей, повышенной температуры полимерные материалы выделяют продукты распада, которые могут вызвать аллергию, экзему, местное воспаление.

К сведению: Одежда – это важное средство адаптации человека к условиям окружающей среды. В зависимости от назначения одежда делится на бытовую (летняя, зимняя), детскую, профессиональную, спортивную, военную и больничную. Одежда должна соответствовать погодным условиям, состоянию организма и выполняемой работе, весить не более 10% массы человека, не затруднять кровоток, не стеснять дыхание и движений, не вызывать смещения внутренних органов, легко очищаться от пыли и загрязнений и быть прочной. Одежда определяет тепловое самочувствие человека и обеспечивает микроклимат пододежного пространства, характеризующегося температурой, влажностью и содержанием углекислоты. При температуре 17°C окружающего воздуха норма пододежного микроклимата составляет: температура – 34°C, влажность – 60% и 1,5-2% углекислоты. Джинсовая ткань предназначена для работы: она плохо защищает от холода, в ней простужаются, страдают воспалением органов малого таза, почек,

радикулитом. Широкие пояса затрудняют работу внутренних органов, способствуют заболеваниям печени, желудка и сердца.

Обувь защищает от механических повреждений и неблагоприятных метеорологических условий. Гигиенические требования: не должна нарушать кровоснабжение в нижних конечностях, не препятствовать испарению пота, не деформировать стопу, не мешать росту молодых ног; должны быть мягкой, не жать. Обувь на жесткой негибкой подошве (у японцев – деревянные башмаки) снижает пластичность стопы, шаг делается мелким, мышцы голени испытывают повышенную нагрузку и перенапрягаются. Лучший материал – натуральная кожа: она прочная, мягкая, с малой теплопроводностью, хорошей воздухопроводимостью.

В холодное время самые гигиеничные – валенки. Высокий каблук (выше 5 см) способствует отечности ног, ухудшает кровоснабжение, смещает центр тяжести тела вперед: изменяется походка, смещаются позвоночник и тазовые кости, что отражается на родах.

Тесная обувь способствует отморожению, приводит к хроническим мозолям на пятке, подошве, между пальцами и над суставами. Узкая обувь в средней части стопы приводит к нейрому – сжатию нерва, что проявляется в сильных болях (надо снимать обувь и делать массаж). Узконосая обувь на высоком каблуке вредна вдвойне: тяжесть перемещается на носок, связки ног не выдерживают, развивается поперечное плоскостопие, сдавливаются сосуды и нервы, что приводит к быстрой утомляемости, расширению вен, раздражительности, болям в пояснице. Носить их рекомендуется только в торжественные дни. У 40% женщин стопы деформированы в связи с хождением на высоких каблуках и узкой обуви, что с возрастом вызывает воспаление суставов стоп.

К сведению: Стопа имеет несколько десятков квадратных сантиметров, и выдерживает вес всего тела. Она состоит из 26 костей, соединенных 137 суставами. Рост стопы прекращается в 15-16 лет. При ходьбе стопа расширяется на 1 см и удлиняется на 1,5 см. Частота заболеваний стопы в 4 раза превышает частоту заболеваний кистей рук. Каждый человек должен иметь 4 вида обуви: для повседневной носки, для дома, для спорта и для торжественных случаев. Резиновая обувь и на резиновой подошве менее гигиенична, так как непроницаема для воздуха, что способствует потливости ног. Спортивные кроссовки не годятся для повседневной носки, поскольку их производят из синтетических материалов, которые обладают плохой влаго- и паропрооницаемостью, что приводит к воспалению кожи и грибковым заболеваниям стоп; к тому же у нее нет необходимой высоты каблука и супинатора, что приводит к плоскостопию. Для детей и подростков обувь на резиновой подошве не рекомендуется.

Потертости ног – это воспаление кожи из-за неудобной конструкции обуви, неправильной ходьбы, тесной обуви, неправильного строения стопы, деформации пальцев. Они могут быть из-за потливости ног, воздухопроницаемости обуви, перенапряжения пальцев ног на каблуках. Для профилактики потертостей необходим гигиенический уход за ногами, правильный подбор обуви.

Тонкие или капроновые чулки зимой приводят к нарушению кровоснабжения нижних конечностей, на коже появляются синевато-красные уплотнения. При частых переохлаждениях у женщин развиваются воспалительные заболевания матки, яичников, мочевого пузыря, нарушения менструального цикла и в итоге – бесплодие.

Личная гигиена современного человека должна включать знание гигиенических правил обращения в быту с бытовой техникой и синтетическими материалами.

Бытовая техника – телевизоры, компьютеры, печи СВЧ и др. – вызывают электромагнитные волны, создают положительные аэроионы и электромагнитные поля (ЭМП), которые можно наблюдать в виде помех при работе телевизора, шум, вибрацию (стиральная машина). ЭМП вызывают три синдрома: астенический, астено-вегетативный и дисцефальный (см. тему №13), а также снижают в воздухе помещений количество отрицательно заряженных ионов, благотворно действующих на человека (см. тему № 3). С гигиенической точки зрения для сохранения здоровья необходимо ограничить общение с бытовой техникой, соблюдать дистанцию, выполнять элементы ЗОЖ – пребывание на свежем воздухе и т.д. (см. тему № 17). Рекомендации: использовать приборы, прошедшие стандартизацию; влажная уборка помещения, регулярное проветривание.

Бытовые синтетические материалы – ковровые, мебель, обивка стен и т.д. – загрязняют воздух жилища токсическими веществами (фенол, формальдегид и т.д.), накапливают статическое электричество – и в результате вызывают в организме аллергические и воспалительные реакции,

снижение иммунитета. Гигиенические рекомендации: частое проветривание воздуха при новой мебели, соблюдение требований ЗОЖ, в первую очередь - пребывание на свежем воздухе.

Личная гигиена предусматривает соблюдение чистоты и гигиенического режима в жилье, поскольку **предметы быта и жилье** могут быть местом скопления пыли, микроорганизмов, продуктов жизнедеятельности плесневых грибов, клещей, бытовых насекомых и др. Это приводит к распространению возбудителей туберкулеза, аллергических заболеваний и др. Ежедневное использование пылесоса – показатель культуры жителей квартиры и реальная профилактика этих заболеваний.

4. Основные принципы составления режима дня для различных возрастных групп

Режим (распорядок) дня состоит из отрезков времени, состоящих из длительности сна (1) и бодрствования (2), достаточности пребывания на свежем воздухе (3), осуществления оздоровительных (4) и профилактических (5) мероприятий и проведения учебных занятий у школьников или труда у взрослых (6). Продолжительность затрат времени на эти периоды дня и ночи должны соответствовать гигиеническим нормам. Медработникам необходимо знать основные составляющие режима дня для различных групп населения.

Рассмотрим принципы составления режима дня на примере детей дошкольного возраста.

Гигиенические принципы построения режима дня.

Режим дня определяется распорядком дня – т.е. распределением определенных видов деятельности по времени: удовлетворение интеллектуальных и вегетативных потребностей (сон, пища), в игровой и трудовой деятельности.

Сон – это отдых, обеспечивающий восстановление работоспособности всех физиологических систем и в первую очередь коры головного мозга. Сколько спать – зависит от уровня работоспособности ЦНС ребенка. Новорожденные спят 16,5 час. До трех лет количество дневных периодов сна сокращается с 4 до 1-го, а продолжительность дневного сна до 1,2 – 2 часа сохраняется до 8 лет. К 17-18 годам сон приближается к норме взрослого человека – 8 – 8,5 часа.

Режим питания – это время приема пищи. Оно должно быть постоянным и соответствовать физиологическим особенностям разных возрастных групп. При беспорядочном приеме пищи не вырабатывается пищевой рефлекс (1), нет аппетита - отсутствует запальный желудочный сок (2), нарушается нормальное функционирование органов пищеварения.

Рассмотрим режим питания и принципы по его соблюдению на примере детей дошкольного возраста. У детей раннего и дошкольного возраста процесс пищеварения длится 3 – 3,5 часа. Поэтому они должны получать пищу 4 раза в день с интервалами 3 – 3,5 часа. Наиболее физиологический режим питания: завтрак – 7.30 – 8.30; обед – 11.30 – 12.30; полдник – 15.00-16.00 и ужин 18.30 – 20.00 час.

Сидеть за столом детям рекомендуется в завтрак – 20 мин., в обед – 25 -30 мин.: не съел – всё! – прием пищи окончен. В промежутки детям запрещается давать печенье, конфеты, булочки. До доеда – не кормить!

Перед приемом пищи и после его надо предусмотреть гигиенические моменты: мытье рук, полоскание рта и чистку зубов. Последний прием пищи за 2 часа до сна. Ребенок должен есть медленно, тщательно пережевывая пищу. После игр у ребенка появляется усталость и, в результате, снижается секреция желудочного сока. Поэтому за 30 – 35 мин. до приема пищи дать ребенку успокоиться. Температура пищи должна быть 50°C. Правильный режим питания включает и получение ребенком всех продуктов по физиологическим нормам. Наиболее ценное – второе блюдо. Поэтому нельзя увеличивать объем 1-го блюда (супа, борща). Учитывая жажду ребенка, перед едой можно дать ему выпить полстакана чистой воды.

Игровая деятельность. Дети в игре познают окружающий мир. Продолжительность игр зависит от возраста и должна быть направлена на развитие органов чувств, речи и движений. В игре развиваются внимание, речь, воображение, мышление. Большую роль играет общение со взрослыми. Но нельзя играть в эмоциональные игры перед сном и едой.