

Презентация

Тақырыбы: Гигиенаның қалыптасуы және даму тарихы. Қоршаған орта факторларының әсерімен байланысты аурулардың алдын алудың негізі ретінде гигиеналық нормалау. Қазіргі заманғы негізгі әлеуметтік мәселелермен байланысты денсаулық жағдайы бұзылуының алдын алудағы жеке бас гигиенасының рөлі. Тері гигиенасы. Киімге және аяқ киімге қойылатын гигиеналық талаптар.

Орындаған: Айдарбекова Н.

Топ: 221 Жм

Тексерген:

Астана 2018

Жоспар:

I.Кіріспе

II.Негізгі бөлім

1.Гигиенаның қалыптасуы мен даму тарихы

2.Гигиеналық нормалау

3.Жеке бас гигиенасы

4.Тері гигиенасы

5.Киім және аяқ киім гигиенасы

III.Қорытынды

IV.Қолданылған әдебиеттер

Кіріспе

Гигиена (грек. Hygieinos- дені сау, денсаулық әкелуші) денсаулықты сақтау, аурулардан, қоршаған ортаның түрлі зиянды әсерлерінен алдын ала сақтану туралы ғылым. Гигиена сөзінің пайда болуы Эпиона мен Асклепийдің қызы, ежелгі гректегі денсаулық құдайы Гигиеня атымен байланысты. Ол қолында жыланмен оралған ыдысты ұстап тұрған әдемі қыз ретінде бейнеленеді. Ежелгі гректерде жылан данышпандықтың белгісі болатын. Жыланға оралған ыдыс қазіргі күнге дейін медицина эмблемасы ретінде келе жатыр.

Гигиенаның даму тарихы

Гигиенаның эмпирикалық дамуы кезеңінде адамдар инстинкт арқылы өздерінің денсаулығын және өмірін сақтауға тырысты. Археологиялық зерттеулер мен қазбалар ежелгі дәуірден бастап адамдардың денсаулықты сақтау жөніндегі ережелерді білгендігін және де тамақтануға, жек бас гигиенасына, тұрмыс жағдайларына көп көңіл бөлінгенін анықтады. Әсіресе гигиенаға көп көңіл бөлген индустар,қытайлар, вавилондар,мысырлықтар және ортаазиялықтар болып саналды.

Б.з.б. 1500 жылы Мысырда,Хорезмде тазалық сақтау шаралар қолданылған. Адам денсаулығын жақсартып, нығайтатын-таза ауа мен су екенін, табиғи факторлардың адам денсаулығына әсерін сипаттайтын « Ауа, су және елді-мекендер туралы» еңбегінде ежелгі грек дәрігері Гиппократ атап көрсеткен. Гиппократтың сол көзқарасын ортағасырлық ғұлама ғалым Әбу әли ибн Сина жалғастырды. Оның әлемге әйгілі «Дәрігерлік ғылымның каноны» деген энциклопедиялық еңбегінде денсаулықты күні бұрын сақтап,дұрыс тамақтана білудің теориялық негіздері баяндалған . Сол кездері Үргеніш,Самарқанд,Отырар,Тараз т.б. қалаларда мал сою,сүт сату, балық сақтау,ауыз суды тазарту істеріне жергілікті билік органдары тарапынан бақылау жасалып отырған.



- Қазіргі кезде кең дифференциалдаған ғылым ретінде сипатталады. Бастапқыда жалпы гигиена ретінде пайда болып, ары қарай зерттелетін мәселелердің және қораған орта объектілерінің кеңеюіне байланысты жеке бөлімдерге бөлініп дами бастады: еңбек гигиенасы, коммуналды гигиена, тағам гигиенасы, балалар және жасөспірімдер гигиенасы же т.б.
- Капиталистік кезеңде түрлі ірі мануфактуралардың, өндірістің дамуына байланысты 1700 жылы итальян дәрігері Б.Рамаццини өзінің «Рассуждение о болезнях ремесленников» деген еңбегінде сол кездегі барлық мамандықтар жайлы, соған байланысты пайда болатын кәсіптік аурулар және оларды болдырмау туралы айтқан.
- 1741 жылы неміс пасторы Зюссмильх адам өлімі мен балалардың сау болып тууы көп мөлшерде қоршаған орта жағдайына, табиғатқа, әлеуметтік және тұрмыстық шарттарға байланысты екеніне көңіл аударған.
- Гигиена ғылым ретінде XVII ғасырдың соңында құрыла бастады. 1788 жылы П.Франканың «Полная система медицинской политики» деген еңбегі жарыққа шықты. Ол онда сол кезеңдегі санитария туралы мәліметтер және бірінші болып денсаулықтың маңызы, оны қорғау мақсатында мемлекеттік шаралар жүргізу керек деп ой білдірді.

- 1797 жылы неміс ғалымы Гуфеланд жеке гигиенаға қатысты мәселе-ді қозғаған өзінің «Макробиотика или искусство продления жизни» атты еңбегін шығарды. Кітапта салауатты өмір салтын сақтау арқылы денсаулықты нығайтуға және өмірді ұзартуға болатыны жаэлы нұсқаулар берілген.
- Бұл кезеңде гигиена эмперикалық ғылым ретінде қаллды.яғни тек бақылауға ғана бағытталған болатын.
- ХІХ ғасырдың орта кезінде гигиенада қоршаған ортаны зерттеудің экспериментальді және статистикалық әдістері қолданыла бастады. Бұған биология, физика, физиология және т.б. Ғылымдардың дамуы әсер етті. Бірақ ең басты рөлді жұқпалы аурулар қоздырғыштарының адам ағзасына ену жолын зерттеген және олармен нәтижелі түрде күресуге мүмкіндік берген Л.Пастер, Р.Кох, Н.Ф.Гамалей, И.И.Мечников т.б. Ғалымдардың ашқан жаңалықтары атқарады.
- Экспериментальді гигиенаның дамуына көп үлес қосқан М.Петенкофер болды. Ол өзінің көп жылғы лабораториялық және статистикалық зерттеулерінің нәтижесінде гигиенаны нақты ғылымға айналдырды. Осы кезеңде көп елдерде бірінші қоршаған орта факторларын зерттеумен айналысатын гигиеналық басқармалар, лабораториялар пайда болды.

- Қазақ жерінде тазалық сақтау туралы мағлұматтар ертеден белгілі. Атап айтқанда ХҮ ғасырда жазылған Ө.Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты энциклопедиялық қолжазбасында халық медицинасы, адамның он екі мүшесін күту,тазалық сақтау туралы көп мәліметтер келтірілген. Х.Досмұхамедұлының «Оқушылардың саулығын сақтау» , «Адамның тән тіршілігі» атты еңбектерінде берілген.
- Қазақстанда гигиеналық зерттеулер 1925 жылы Қызылорда қаласында Өлкелік санитарлық бактериология институты ашығаннан кейін басталып,Қазақ ұлттық мемлекеттік медицина университетінің санитарлық гигиеналық факультетінде, Семей, Ақтөбе, Қарағанды, Астана қалаларындағы медицина университеттерінің гигиена кафедрасында дамытылды. Гигиена мәселелерімен гигиена және эпидемиология ғылыми-зерттеу орталығымен қатар ҚР денсаулық сақтау агенттігінің Еңбек физиологиясы және гигиенасы зерттеу институты, тағамтану институты шұғылданды.

- Гигиеналық нормалау- қоршаған орта факторларының адам өміріне зиянсыз және қауіпсіз деңгейлерінің заңды түрде қабылданған бекітулер. Оларға: шаң-тозаңдағы химиялық заттардың ШРЕК, физикалық факторлардың ШРЕД жатады.
- Гигиеналық норматив- бұл зиянды фактордың ағза үшін максималды физиологиялық қауіпсіз сандық деңгейі.
- Қазіргі кезде гигиеналық нормалаудың көмегімен су арналарындағы суларда 1300 заттің, атмосфералық ауада 600, тағамдық заттарда 100-ден аса, топырақта 100-ден аса, өндірістік орындар ауасында 1500 заттектердің бар екендігі дәлелденген.
- Заманауи деңгейде гигиеналық диагностика қарқынды дамуда. Оның негізгі мақсаты- қоршаған орта факторлары мен денсаулық жағдайы арасындағы себеп-салдарлық байланыстарды анықтау. Гигиеналық диагностиканың клиникалық диагностикадан айырмашылығы- гигиеналық диагностика қоршаған ортаны зерттеу мен бағалаудан басталады, ал адам денсаулығы популяциялық деңгейде қарастырылады. Гигиеналық диагностика ағзаның резервтік мүмкіншіліктерін пайдаланып жүзеге асатын жұмыста қызмет атқаратын жеке мамандық топтар арасында жоғары нәтижеге ие болуда. Гигиеналық диагностиканың негізгі аспектісі- бірі-қоршаған ортаның ағзаға зиянды әсер ету қаупін анықтау.

Гигиеналық нормалау принциптері

- Қоршаған ортадағы зиянды химиялық заттектердің ШРЕК анықтау кезінде нақты гигиеналық нормалау принциптерін ұстану қажет, оларға:
 1. Кезеңдік принципі
 2. Табалдырықтық принципі
- Кезеңдік нормалау кезінде зерттеудің сәйкес кезеңіне байланысты нақты реттілікпен атқарылады. Химиялық заттар үшін бірінші кезең-аналитикалық.
- Аналитикалық кезең кезінде физико-химиялық қасиеттері бағаланады: химиялық заттың құрылымы, параметрлері-балқыту температурасы, қайнау нүктесі, суда ерігіштігі, өзге еріткіштерде ерігіштігі жөнінде мәліметтер. Аналитикалық зерттеулер жүргізу үшін анықтаудың спецификалық әдістері болуы талап етіледі.
- Екінші кезең токсикометрия. Токсикометрия-өткір токсикометрия-салыстырмалы эксперимент-созылмалы санитарлық-токсикологиялық эксперимент.
- Өткір токсикометрия – ең жоғары дозаларының қауіптілік деңгейін анықтау.

- Созылмалы санитарлық-токсикологиялық эксперимент кезінде нормаланушы фактордың адам ағзасында өзгерістерді пайда ететін табалдырықтық концентрациясы анықталады. Созылмалы санитарлық-токсикологиялық эксперимент бойынша токсикалық әсері бар факторларға ШРЕК анықталады.



- Шаштың гигиеналық жағдайы организмнің жалпы күтіміне байланысты. Ол үшін еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастырып, қуатты тамақтанып, дене шынықтырумен шұғылданудың маңызы өте зор. Шашты уақытында май және шаң-тозаңнан, қайызғақтан тазартып, жуып-күту қажет. Судың сапасы да шашқа көп әсер етеді. Оның кермектігінің (құрамындағы кальций, магний, темір тұздары) адам терісіне және шашына қолайсыз әсер етуден құрғап, қайызғақ түседі. Кермек су шашты жіңішкертіп, үзілгіш етеді.

Сондықтан мұндай суды жұмсарту үшін оны бір сағат қайнатады немесе 5 л суға 2—3 шай қасық ас содасын қосады. Шашты орамалмен құрғатады. Су шашты желмен кептіруге болмайды. Ұзын шашты ұшынан бастап, ал қысқа шашты түбінен бастап сирек тісті тарақпен тарау керек. Шашты қатты тартып, бұрап өру оның қанайналымын нашарлатады, түсуіне, селдіреуіне әсер етеді. Сол сияқты үнемі тар және ауыр бас киім кию де зиян. Бас киімсіз ыстық күннің көзінде және суықта жүруге болмайды.

- Шашты химиялық әдіспен бояп, бұйралау да шаштың өсуін нашарлатады. Шашты күтпесе — кұрғап, өңі кетіп, қайызғақ басады, ал майлы шаш — ұйыса береді.

Шашты аптасына бір рет жуып, тазартады. Адам өзінің терісіне қарай сабын мен сұйық сабынды таңдап қолдануы қажет. Ол үшін шаштың қандай (кұрғақ, майлы) екенін білу керек. Шаштың өсуі үшін, бастың терісін уқалау пайдалы. Шашты дер кезінде шаштаразға алдырып немесе сәнді қиғызып жүру сыпайылықтың, мәдениеттіліктің белгісі болып саналады.

Шашты жаңбыр және қар суымен жууға болмайды, себебі олардың құрамында ауаның ластануына байланысты шаң-тозан, түрлі қышқылдар болады.

Тырнақты апта сайын немесе екі аптада бір рет алып отыру керек. Мұны моншаға түскеннен соң жасаған қолайлы. Өйткені тырнақ; жұмсарып, алуға ыңғайлы болады. Тырнақты кеміруге болмайды. Мұндай әдет зиянды, өйткені тырнақ дұрыс өспейді және организмге алуан түрлі микробтар ұялағыш болады.

Кейде тері бетінде мең деп аталатын қара, қызыл түйінді өсінділер болады, сондай-ақ қол сыртында, бетте секпіл де кездеседі. Бұлардың біразы тұқым қуаласа, енді бірі зат алмасудың бұзылуынан болады. Кейбір адамдардың денесінде түсі өзгерген тері бөлігі — қал және бөрткен тәрізді мең болады; сондай-ақ аяқ пен қолда мүйізденген өсінді — сүйел кездеседі.

Дене тазалығы:

- ❖ Дене тазалығы дегеніміз – алдымен тері күтімі. Терінің дұрыс күтімі ағзаның қалыпты қызмет атқаруына әсер етеді. Тері алуан түрлі физиологиялық - биологиялық функцияны орындайды. Терінің құрылысы өте күрделі.
- ❖ Жұмыс жасап, күнделікті тұрмысты шаруамен айналысқан шақта адам терісін кір шалады. Адам терлесе кір теріге жабысып қалып, терінің тыныс алуын қиындатады. Өйткені тері бездері бітеліп қалады.
- ❖ Осыдан барып теріде өтетін физиологиялық - биохимиялық үрдістердің қызметі мүлдем бұзылады. Бітелген май бездеріне жұқпалы ауру тарататын микробтардың енуі фолликулитті туындатады. Микробтар әсерінен терінің бетіндегі органикалық заттар ыдырап, жағымсыз иісті май қышқылы бөлінеді және тері қабынуы – дерматит дерті дамиды. Басқадай іріңді тері аурулары пайда болады.

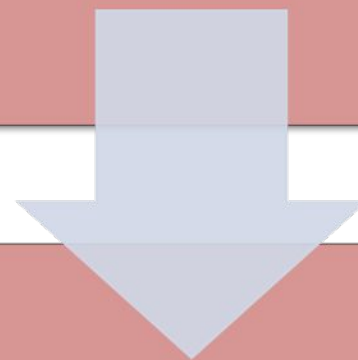
Тәуліктік тері гигиенасы үшін неше түрлі тәсілдер қолданады:

Теріні тазалықта ұстау үшін денені иісі жақсы сабынмен сабындап жуу керек. Оны дағдыға айналдырған жөн

Аптасына бір рет моншаға барып жуыну, душқа шайыну керек

Ал, жиірек кір шалатын бет, қол, мойын қосымша күтім жасауды қажет етеді. Қол жуатын жерде кішкентай щетка тұруы пайдалы. Бет пен мойынды таңертең және ұйықтар алдында тазартып жуып отырған үлкен нәтиже беретінін айтпай кетуге болмайды

Аяқты аптасына кемінде бір рет, әсіресе жаз айларында күнде жуып тұруды дәрігерлер ұсынады. Аяқ терлейтін болса, түнге қарай терден құтылу үшін суық сумен аяқты жуып, табанды, саусақ арасын аптасына екі рет 5% формалин ерітіндісі сіңген мақтамен сүрту керек



Қол, қолтық асты және дененің басқа бір бөліктері терлесе, дезодарант қолдану керек

Шаш күтімі:

Адамның шашы ерекше жаралған табиғат көрінісі. Адамның сұлулығы шашқа байланысты. Әсіресе әйел адамдардың байлығы мен сұлулығы, олардың шашы. Ешқандай зергерлік заттар адам шашын айырбастай алмайды. Сондықтан да шаш өте ұқыпты түрде күтуді қажет етеді. Шаш қорғаныс ролін атқарады.

Адам шашы бірнеше жыл бойы өсуін тоқтатпайды. Әйел адамдардың күніне 50 тал шашы түсіп, 50 тал шашы өсіп шығып отырады. Адам басындағы шаштың саны әр адамда әр қилы болады.

Орта есеппен алғанда адам басында 140 000 тал шаш болады. Қара түсті шаш баста 100 000-дай. Шаштың жақсы өсуі үшін оны үнемі жақсы күтіп, май жағып отыру қажет.

Крем жағып қойғанда дұрыс. Ол шашты қоректік затпен қамтамасыз етеді. Шашты жиі-жиі жуып отырудың қажеті жоқ. Шашқа ауру пайда болады.



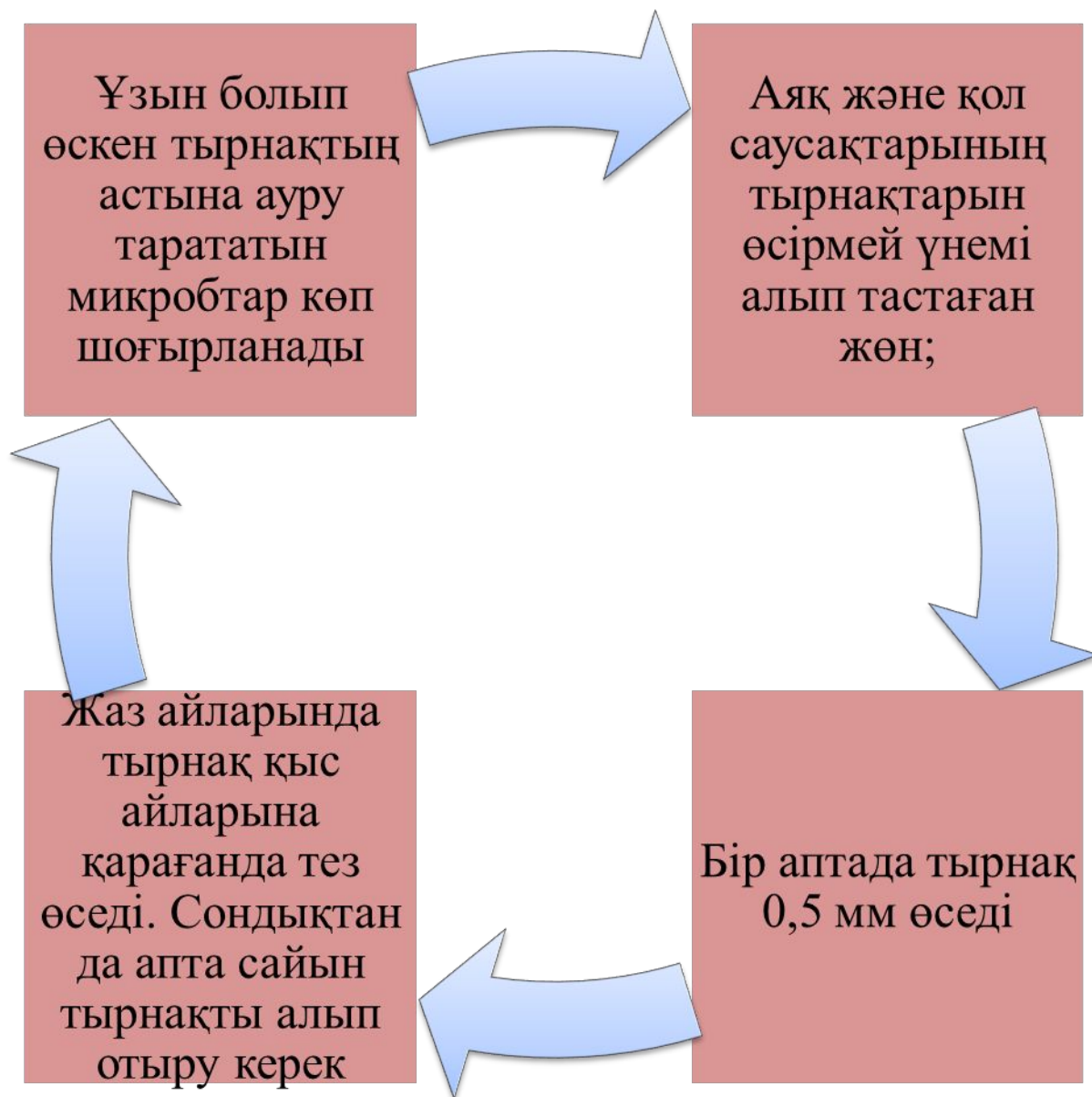
Ұзын құрғақ шашты 3
апта сайын жуған дұрыс

Ұзын майлы шашты 7-
14 күн өткеннен кейін
жуған жөн

Қысқа шашты 7-14
күн өткеннен кейін
жуып отырған дұрыс

- Шашты жылы суға жуып, белгілі бір шампуньді пайдаланыңдар. Шашты сабынмен жуудың қажеті жоқ. Шаштың түсі өзгеріп, жарқырап жайнамайды. Сондықтан да шампуньмен жуған дұрыс;
- Ұзын шашты өте ұқыптылықпен жуып, шашты тарап отыру керек;
- Майлы шашты сабынды спиртпен немесе калийі көп көк сабынды спиртпен жуған дұрыс. Ол көк сабын шашты дезинфекциялап, шаштың майын бірден кетіріп жібереді;
- Шампуньмен жуғаннан кейін шашты бірнеше рет сумен мұқият шайып, шампунның микробтарын түгелімен кептіріңдер;
- Шаштарыңыз жарқырап тұру үшін 1 литр суға асханалық қасықпен 2 қасық 8%-ті сірке қышқылын қосып, шашты шайыңдар. Содан кейін шаштарыңды тарақпен тараңдар;
- Тарақтың жүзі өткір болмағаны дұрыс. Әдетте ең жақсы тарақ капроннан жасалынады. Тарақты ыстық сумен сабындап жуып, оны таза ұстаған жөн. Әрбір адамның өзінің тарағы болуы тиіс.

Тырнақтың күтімі:



Тіс және ауыз гигиенасы

Адамның тісі оның негізгі мәшинесі. Өйткені қандай тамақ болсын тіспен шайнап жейді. Тісі жоқ адамның сөзі дұрыс болмайды. Тіс адамның бет әлпетінің сұлулығын қамтамасыз етеді. Тісі түсіп қалу, тісті ауыз қуысының гигиенасын сақтамағандықтан болады. Сондықтан да тіс пен ауыз қуысын ерекше күтімге алған жөн.



Тіс және ауыз қуысы күтіміне мына төмендегілер жатады:

1. Белгілі бір дағды бойынша тіс ысқышты пайдаланып, тісті үнемі тазартып отырған жөн. Тіс щеткасының пайдалануға қолайлы болғаны дұрыс. Синтетикалық материалдардан жасалған щеткаларды 3-4 айда ауыстырып отырыңдар;
2. Қызыл иікті де қолмен ысқылап, ерінбей массажды үнемі жасап отырған дұрыс;
3. Тісті төменнен жоғары немесе керісінше тіс тазалаған жөн. Тіс тазалау мерзімі 3-4 минуттан аспауы керек.
4. Тіс тәулігіне екі рет тазартылуы тиіс (таңертең және ұйықтар алдында). Ауыздан жағымсыз иістер шығып тұруы мүмкін. Оны кетіру үшін марганцовканың оның әлсіз ерітіндісімен шайған жақсы нәтиже береді;
5. Тіс щеткаларын сабындап таза сумен мұқият түрде жуып, спиртпен дезинфекциялаған жаман болмайды.
6. Тісті тазартқаннан кейін ауызды эликсирмен шайыңдар. Міне тіс күтімі осындай деңгейде жүру керек.

Киім – кешек және аяқ киім тазалығы:

Адамның барлық денесі, киім – кешегі, аяқ киімі өте келісімді болуы тиіс. Алдымен аяқ киімге көңіл бөлу қажет. Аяқ киімнің әдемі жаңа, киюге өте қолайлы болып, аяқты қыспау керек.

- ❖ Биік өкшелі аяқ киімді киюдiң қажетi жоқ.
- ❖ Сол сияқты кроссовкаларды жалпы киюге болмайды. Ол аяқты бұзады, бiрнеше аяқ дерттерiн аяққа туғызады. Өйткенi барлық кроссовкалар синтетикалық материалдан жасалады.
- ❖ Киім жыл мезгiлiне және ауа райына сай киiлуi керек.
- ❖ Әсiресе балалардың киiмiне ерекше көңiл аударған жөн.
- ❖ Тар киім киген қыздардың денесiнде «Джинсовый дерматит» деген дерт үнемі тар джинсы киiп жүргендiктен пайда болады.
- ❖ Жұмыс киiмдерi өте кең болуы керек.
- ❖ Жұмыс киiмi мақтадан тiгiлген болу керек.
- ❖ Синтетикалық киiмдi жазды күнi киюдiң қажетi жоқ. Өйткенi адам денесiнiң терлегенде киiмге тер сiңбей жұқпалы ауру тарататын микробтардың ұясына айналуы мүмкiн.

Киім – кешек және аяқ киім тазалығы:

- ❖ Қалыпты климатты аймақ тұрғындары ультра күлгін сәуле жетіспегендіктен олардың көк, жасыл, ақ, сирен түсті киімдерді кигені дұрыс. Олар денеге ультра күлгін сәулелерді мол түсіреді.
- ❖ Ал, жаз айларында раушан түсті ақ киімдерді киген дұрыс.
- ❖ Синтетикалық киімдерді салқын түскен кездерде киюге болады.
- ❖ Белді жалпақ белбеулермен байлап алған дұрыс емес. Бауыр, асқазан және бүйрек ауруларын туғызуы мүмкін.

Қорытынды

Сонымен қорыта айтатын болсақ гигиена – аурудың алдын алуға және денсаулық сақтауды қамтамасыз ететін жағдайларды жасауға бағытталған шараларды белгілейді. Гигиенаның мақсаты – қоршаған ортаны сауықтыру арқылы алғашқы профилактиканы өткізу, яғни адамға деген қолайсыз әсерлерді алдын алу.

Дәрігер-гигиенистер қоршаған ортаның тұрғындар өмірі мен еңбек жағдайының келеңсіз тұстарының алдын – алатын ескертпе сипатындағы күнделікті санитариялық – гигиеналық бақылау жүргізеді. Жұқпалы ауруларды таратпай, алдын алу мақсатымен эпидемияға қарсы бағытталған шараларды кеңінен қолданады. Іс жүзінде жүзеге асыратын қалыптамалар мен сілтемелер санитариялық шаралар ретінде қолданысын тауып жатады. Қай саладағы дәрігер қызметінде болмасын профилактикалық бағдар мен гигиеналық озық ой қажет. Адам денсаулығы бір-бірімен байланысты табиғи және әлеуметтік – экономикалық факторлардың әсерлері қалыптасады. Бұған жататындар: ауа, су, жер, климат факторлары, еңбек және оқу жағдайлары, тамақ, тұрмыс жағдайы және т.б. Адам денсаулығын айқындайтын өзекті фактор – ол оның өмір сүру салтының сипаты. Оңтайлы еңбек пен демалыс тәртібі, тиімді тағам, дене белсенділігін қажетті деңгейде ұстау, шынығу, жеке бас гигиенасын қадағалау, зиянды дағдылардан бас тарту, ашу- тартыс сәттерінде сабырлылық сақтау, мұның бәрі осы ұғымға енеді.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Муминов Т.А., Кенесариев У.И., Балмахаева Р.М. Страницы истории профилактической медицины в Казахстане. – 25 б.
2. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., и др. Гигиена и основы экологии человека. 4е изд., испр. и доп. – Ростов на Дону «Феникс». 2008., 512 с., беті 5-8.
3. Кенесариев У.И., Белоног А.А., Саятова А.С., Аликеева Г.М., Страницы истории развития
4. гигиены и эпидемиологии в Казахстане- Алматы, 2009. 2480 б, 212-221.
5. Пивоваров Ю.П. и др. Рук.к лабораторным занятиям по гигиене М. Медицина, 2002. 4-35.
6. Гурова А.И., Горлова О.Е. Практикум по общей гигиене, М. Медицина, Издательство Университета дружбы народов, 1991, 177 с, бет. 93-110.
7. Радиациялық гигиена. Оқуқұралы. Бекмагамбетова Ж.Д. - Алматы, 2004, 169 с, бет. 20-30.