

Гигиена питания, одежды, жилища



Гигиена питания

□ Гигиена питания

- отрасль гигиены изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека. В процессе развития из Г. п. выделилась диетология, изучающая питание больных и разрабатывающая принципы лечебного питания. Самостоятельным разделом является и изучение питания в раннем возрасте (см. Г. п. изучает питание человека в зависимости от пола, возраста, профессии, характера труда, физической нагрузки, климатических условий, национальных и др. особенностей, количественной и качественной стороны питания населения различных районов и определяет потребность людей в пищевых веществах соответственно условиям жизни и труда.
- В практические задачи Г. п. входит разработка рационального питания в трудовых коллективах (на заводах, в совхозах, колхозах и др. детей в школах, дошкольных и других учреждениях); разработка профилактического питания для рабочих, занятых на предприятиях, имеющих профессиональные вредности; разработка методов эффективного санитарного контроля на предприятиях общественного питания и пищевой промышленности — по охране продуктов питания от возможного проникновения в них вредных веществ; разработка мероприятий по профилактике пищевых отравлений, токсикоинфекций и интоксикаций, предупредительный санитарный надзор за проектированием, строительством и вводом в эксплуатацию предприятий пищевой промышленности, торговли и общественного питания, участие в разработке ГОСТов и временных технических условий (ВТУ) на новые продовольственные товары.

Гигиена питания

- В СССР научные исследования в области Г. п. осуществляют институт питания АМН СССР (Москва), а также научно-исследовательские лаборатории и отделы республиканских санитарно-гигиенических институтов, отраслевые институты — зерна, мясной и молочной промышленности, консервной и овощесушильной, кондитерской промышленности и др. Решением практических задач Г. п. занимаются контрольные санитарные организации, осуществляющие санитарный надзор на местах, — пищевые отделы республиканских, областных городских и районных санитарно-эпидемиологических станций. Вопросы Г. п. освещаются в журналах «Вопросы питания» (1932—), «Гигиена и санитария» (1936—) и др.
- В зарубежных социалистических странах разрабатывается проблема рационализации питания, т. е. организации питания населения на научных гигиенических основах с учётом характера труда, возраста и т. п. Этой проблемой занимаются многочисленные институты питания и кафедры гигиены питания, имеющиеся во всех странах.
- Учёные развитых капиталистических стран заняты в основном углублённым изучением биологических свойств пищевых веществ; во многих развивающихся странах, где вопросы белково-калорийной недостаточности весьма актуальны, главным образом проводятся изыскания дополнительных источников белка.
- Значительные исследования области Г. п. осуществляет и координирует Всемирная организация здравоохранения (Комитет экспертов ФАО/ВОЗ по питанию). Современные вопросы Г. п. получают освещение в сериях докладов и отдельных изданиях, публикуемых Всемирной организацией здравоохранения.

Гигиена одежды

- **Гигиенические качества одежды** зависят от физических свойств тканевых волокон. Одежда служит человеку для защиты его тела от неблагоприятных факторов окружающей среды - слишком низкой или слишком высокой температуры, ветра, дождя, снега, чрезмерной солнечной радиации и других метеорологических повреждений кожного покрова. Также одежда предохраняет поверхность кожи от пыли, грязи и микроорганизмов. Основное предназначение одежды - создание вокруг тела человека оптимального искусственного микроклимата.
- При рационально подобранной одежде человек находится в комфортном состоянии при температуре пододежного воздуха 30-33С и относительной влажности 20-40% при содержании углекислого газа не более 0,8%.

Гигиена одежды

- Итак, **гигиена одежды** определяет ее главное назначение - защита человека от неблагоприятного воздействия внешней среды и сохранение необходимой температуры тела. Одежда должна быстро поглощать и отдавать влагу, быть достаточно пористой и легко очищаться от загрязнений.
- Пододежный микроклимат человека зависит не только от внешних факторов, но и от характера выполняемой работы. Поэтому одежда бывает нескольких типов, соответствующих **правилам гигиены одежды**:
- - **повседневная или бытовая одежда**, должна учитывать сезонные изменения климата и погоды;
- - **детская одежда**, отличается малым весом и свободным покроем;
- - **производственная или профессиональная одежда**, должна учитывать условия труда и защищать от профессиональных неблагоприятных факторов;
- - **спортивная одежда**, для занятий физкультурой и спортом;
- - **военная одежда**, должна учитывать специфику труда военнослужащих;
- - **больничная одежда**, состоит в основном из пижам и халатов.

Нательное белье также должно соответствовать **правилам гигиены одежды** - быть своего рода "промокашкой" - поглощать пот, минеральные соли, жир и освобождать кожу от слущившихся клеток. Все это способствует свободному кожному дыханию. Ткани с добавлением синтетического волокна хуже очищают кожу, чем ткани из натуральных волокон.

Гигиена одежды

- **Гигиеническая летняя одежда** должна быть из хлопка, вискозы или льняного полотна, иметь свободный покрой, быть удобной, легкой, не нарушающей кровообращение и не стесняющей движений. В холодный период больше подойдет одежда прилегающих силуэтов из шерстяных тканей.
- Чистить одежду практичнее утром, при дневном свете (лучше видны загрязненные места). А вечером следует привести в порядок свою обувь, протерев вначале влажной тряпочкой, а затем натереть мазью и поставить на просушку. Утром остается только начистить обувь сухой щеткой и бархаткой до блеска.
- Чем погода теплее, тем легче должна быть одежда и тем чаще и старательнее следует мыться. Зимой **гигиене одежды** следует уделять особое внимание. Одеваться следует так, чтобы не замерзнуть, и обуваться - чтобы не промочить ноги. В холода важно носить достаточно теплое белье, лучше - трикотажное. И не следует надевать несколько пар теплых носков - в крепко стиснутой ступне кровообращение почти прекращается и нога начинает замерзать, подвергаясь опасности обморожения. Правило менять белье по крайней мере дважды в неделю относится и к зимнему периоду.

Гигиена одежды

- **Правильная гигиена одежды** включает в себя свободную и удобную обувь, соответствующую размеру ноги и ее конфигурации, погоде, климату и роду деятельности человека. Неудобная обувь может стать причиной образования мозолей и трещин. От обуви во многом зависит хорошее настроение и самочувствие. Не забывайте о том, что обувь нуждается в уходе - просушке, чистке, смазывании кремом.
- Полезные привычки проще вырабатываются в детстве, поэтому следует приучать детей регулярно выполнять **правила гигиены одежды**, чтобы это превратилось у них в полезную привычку, помогающую сохранять свое здоровье.

Гигиена жилища

- Гигиена жилища, включает в себя не только естественную чистоту. Гигиена жилища не возможна без изгнания плесени, борьбы с микробами и клещами.
- Ежедневно, в повседневной жизни вы можете встретить миллиарды опасных для здоровья микробов и множество токсических веществ. И при несоблюдении ряда мер профилактики, всегда существует риск для здоровья -- самой величайшей ценности человека.
-
- Соблюдение гигиенических правил -- одно из условий, определяющих культуру человека. Эти правила способствуют сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни. Неотъемлемой частью гигиены являются правила личной гигиены, включающие гигиену содержания тела, полости рта, а также пользование одеждой, обувью, бельём, жилищем. Как элементы личной гигиены рассматриваются вопросы труда и отдыха, режима питания, сна, психогигиена. В своём жилище человек проводит почти треть жизни. Поэтому формирование здорового образа жизни не возможно без соблюдения правил гигиены своего жилья. Вы установили детекторы дыма. Проверили воздух на радон, а воду из под крана на свинец. Положили в ванной бактерицидное мыло. Что ещё зависит от вас в смысле гигиены жилья, т.е. сведения к минимуму его опасности для здоровья? Очень многое, особенно если речь идёт о квартире в плотно запечатанной городской коробке, где быстро накапливаются загрязнители воздуха. **Гигиена жилища**, включает в себя не только естественную чистоту.

Гигиена жилища

□ ГИГИЕНА ЖИЛИЩА И ЕСТЕСТВЕННАЯ ЧИСТОТА.



Очевидно, пользуясь растворителями, политурами и прочей бытовой химией, вы открываете окна, включаете вентилятор или вытяжку. Но ещё лучше заменить эти фирменные продукты безопасными домашними средствами.

□ Универсальное моющее средство.

Растворите четыре столовые ложки пищевой соды в 1 л тёплой воды.

□ Прочистка стока. Насыпьте в него полстакана пищевой соды.

Добавьте полстакана бесцветного уксуса. Подождите 5 минут, а потом промойте сток чайником кипятка.

□ Чистка унитаза. Сделайте пасту из лимонного сока с бурой (продаётся в хозяйственных магазинах). Намажьте очищаемую поверхность, а через два часа сотрите и смойте.

□ Чистка плиты. Пока она ещё тёплая, полейте свежие пятна водой и посыпьте солью. Когда плита остынет, почистите её.



Гигиена жилища

- **Гигиена жилища** не возможна без изгнания плесени, борьбы с микробами и клещами.
- **ИЗГНАНИЕ ПЛЕСЕНИ.**
- Многие из тех, кто жалуется на аллергию к пыльце или кошачьей перхоти, на самом деле реагируют на летающие в воздухе споры плесневых грибов. Для их процветания нужна высокая влажность, поэтому ваша задача -- высушить жилище. Естественно, протекающая крыша и капающие краны исключаются. Однако важно также проверить все печи, горелки, камины. Если устройства с открытым пламенем плохо отрегулированы и не снабжены адекватной вентиляцией, они будут насыщать воздух не только угарным газом и прочими вредными продуктами сгорания, но и водяным паром. Рекомендую приобрести влагомер. Если влажность в доме регулярно превышает 50%, надо снижать её влагопоглотителем.

Гигиена жилища

□ БОРЬБА С МИКРОБАМИ.

□

Как чисто ни убирай, от всех микробов не избавиться. Однако вредных бактерий и вирусов среди них будет меньше, если чаще мыть руки, особенно перед едой и после посещения туалета. Старайтесь также без необходимости не дотрагиваться до глаз и рта: чем меньше у микробов шансов проникнуть внутрь вашего организма, тем реже вы будете болеть. Если кто-то в семье всё же заболевает, опрыскивайте дезинфицирующим средством дверные ручки и водопроводные краны -- так вы снизите риск распространения инфекции на других домочадцев.

□ **Сколько нужно зубных щёток.** Одно из мест, где любят скапливаться микробы, -- влажная зубная щётка. Многие вирусы, в том числе гриппа, выживают на её щетинках более суток. Используйте по очереди три зубные щётки, чтобы всякий раз использовать сухую. Если простудились, то, выздоровев, замените все щётки на свежие (новые). Если пользуетесь одной, то ежедневно мойте её перекисью водорода или средством для полоскания ротовой полости.

□ **Безопасная губка.** Кухонная губка -- ещё один рассадник бактерий. Если вы протираете ею всё на свете, то легко занесёте болезнетворных микробов, например сальмонеллу и кампилобактера, со стола и разделочной доски на посуду и столовые приборы. На всякий случай меняйте губку еженедельно и обязательно сушите её. Неплохо было бы также ежедневно дезинфицировать её раствором 30 мл хлорного отбеливателя в 1 л воды.

Гигиена жилища

□ ВОЙНА КЛЕЩАМ.



Микроскопические пылевые клещи кормятся не пылью, а оседающими повсюду мёртвыми клетками нашей кожи. Не жалко, но экскременты этих невидимок у многих вызывают аллергию. Как избавиться от коварных постояльцев? Раз в неделю (можно и ежедневно) пылесосьте ковры и мягкую мебель, постельное бельё и полотенца стирайте в горячей воде, а одеяла, пледы и покрывала, не подходящие для такой частой стирки, пропускайте через сушилку. Если в конце сезона вы убираете какие-либо из этих вещей в кладовку, сначала обязательно сдайте их в прачечную или химчистку.

Гигиена жилища

□ ДОЛОЙ СВИНЕЦ.



Этот токсичный металл встречается не только в водопроводной воде и старых белилах. Этилированный (содержащий тетраэтилсвинец) бензин давно запрещён, но остатки его всё ещё загрязняют почву, куда попали вместе с выхлопными газами. На всякий случай ядовитой стоит считать любую пыль. Регулярно её протирайте и заставляйте всех входящих в дом сразу же снимать уличную обувь.

Ещё один источник свинца топографская краска. Полистав журнал или газету, обязательно мойте руки. И никогда не разводите печатными изданиями огонь, иначе в золе останется свинцовая пыль. Чтобы растопить печь, пользуйтесь лучиной.



Гигиена жилища

□ МЕНЬШЕ ХЛОРА.



Водопроводную воду хлорируют. Это хорошо, поскольку хлор убивает микробов. К сожалению, подозревают, что обработанная им вода вызывает весьма неприятные недуги, включая рак мочевого пузыря и прямой кишки.

Вода, продающаяся в бутылках оптимальна для питья, но это далеко не всем по карману. Дешевле дехлорировать воду из-под крана, установив на нём фильтр с активированным углём. Аналогичный фильтр на душевой лейке сведёт к минимуму количество хлора и его соединений, которые вы вдыхаете, нежась под горячими струями воды.