

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский
государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра хирургических болезней педиатрического и стоматологического факультетов

Презентация на тему:
«Личная гигиена- залог здоровья»

Выполнила:

Обучающаяся 1 курса 2 группы

По специальности 31.05.12 Педиатрия

Саломатина Екатерина Михайловна

Волгоград, 2019г.

- *Личная гигиена* - один из важнейших разделов гигиены, изучающего и разрабатывающего принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной индивидуальной жизни и деятельности.



Личная гигиена органов зрения

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



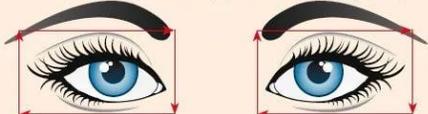
«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.

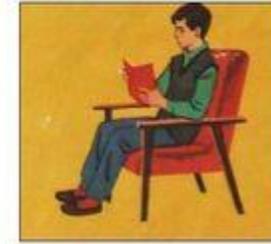


После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ЗРЕНИЯ



Гигиена зрения в картинках.

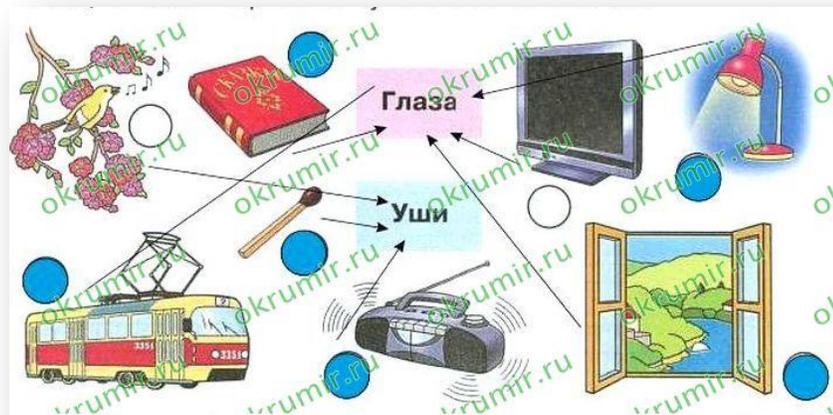


Гигиена глаз – это неразрывная часть общей гигиены всего тела. Регулярное мытьё рук с мылом, неиспользование чужой косметики, смена полотенца и постельного белья, содержание личного белья в чистоте, всё это обязательные ежедневные действия для нормального человека, внимательно относящегося к себе и своему здоровью.

Личная гигиена органов слуха



Накопление ушной серы может привести к закупорке наружного слухового прохода и ухудшению слуха. Поэтому нужно постоянно следить за чистотой ушей — мыть их.



Личная гигиена полости рта



Гигиена полости рта является средством предупреждения стоматологических заболеваний. Она включает в себя как ежедневную чистку, так и профессиональную, которую производит врач-стоматолог (санация полости рта).

Личная гигиена кожи



Рекомендуется принимать ежедневный гигиенический душ, ногти регулярно коротко обстригать. Через грязные руки можно заразиться кишечными инфекциями и гельминтозами, во избежание этого необходимо обязательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, после посещения туалета, перед едой. Необходимо ежедневно мыть ноги перед сном с последующим тщательным обтиранием их полотенцем.

Личная гигиена половых органов и гигиена половой жизни

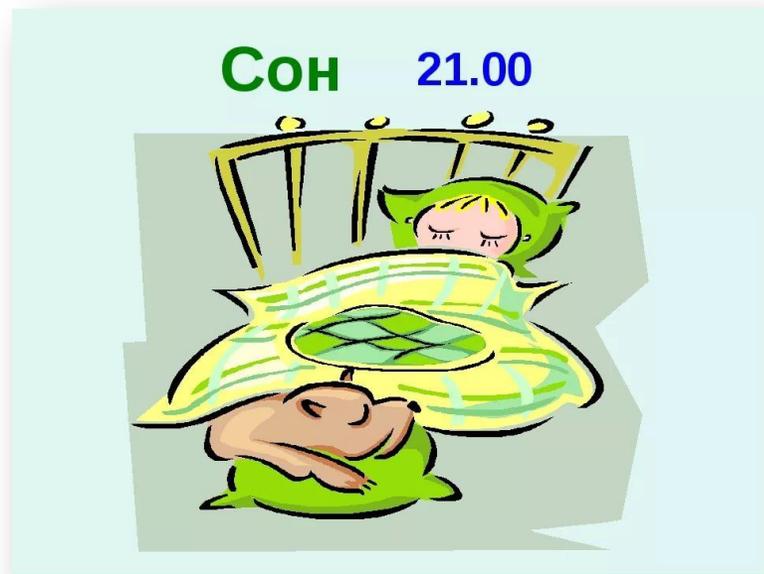


Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести ко многим опасным заболеваниям.



Гигиена направлена на недопущение возникновения заболеваний передающихся половым путем, в том числе фтириаз, предупреждение соматических заболеваний репродуктивной системы человека, сохранения сексуального здоровья.

Гигиена сна и отдыха



Продолжительность ночного сна должна быть не менее 7 часов, во избежание недосыпания.

Правила рационального питания



Соблюдение режима питания: частоты приёма пищи (для взрослого человека — не менее 3 раз в сутки), правильного распределения пищевого рациона по времени в течение суток (не более 50 % после 18.00);

Личная гигиена одежды и обуви



Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи. Она не боится влаги, хорошо удерживает тепло, обеспечивает достаточную вентиляцию стопы. Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы. В случае плоскостопия (поперечного или продольного) обувь снабжают соответствующими супинаторами. Они значительно облегчают движения, улучшают походку, делают ходьбу менее утомительной. Тесная обувь приводит к образованию мозолей, вращанию ногтей.



Нормальный свод ступни

Свод ступни формируется с развитием поддерживающих связок и мышц подошвы

Плоскостопие

Является следствием ослабленных связок и мышц ступни, но редко причиняет боль

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание.

Обувь не должна стеснять ногу, а должна соответствовать сезону.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



Гигиенические правила содержания жилища



К основным правилам относятся: обязательное двукратное проветривание, регулярная влажная уборка всех поверхностей, предотвращение заноса пыли и других загрязнений с обувью и верхней одеждой, по возможности – сон при открытых окнах, использование современных многофункциональных кондиционирующих устройств.



Гигиена медперсонала

Личная гигиена медработников включает более обширные мероприятия направленные на недопущение заражения (отравления, травмирования) пациентов и профилактику заражения инфекционными болезнями, воздействия других вредных факторов при работе с медицинской аппаратурой на самих медицинских работников.

