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.

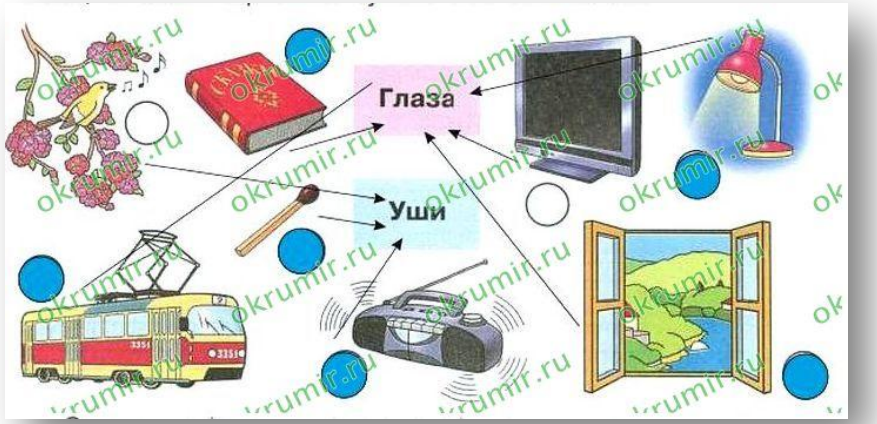
- *Личная гигиена* - один из важнейших разделов гигиены, изучающего и разрабатывающего принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной индивидуальной жизни и деятельности.

Личная гигиена органов зрения

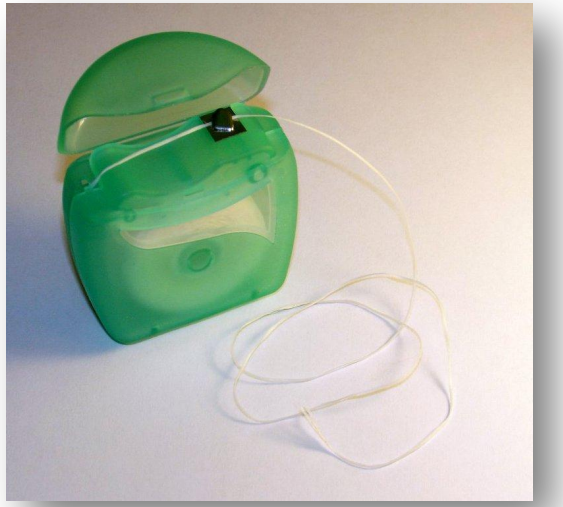
Гигиена глаз – это неразрывная часть общей гигиены всего тела. Регулярное мытьё рук с мылом, неиспользование чужой косметики, смена полотенец и постельного белья, содержание личного белья в чистоте, всё это обязательные ежедневные действия для нормального человека, внимательно относящегося к себе и своем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

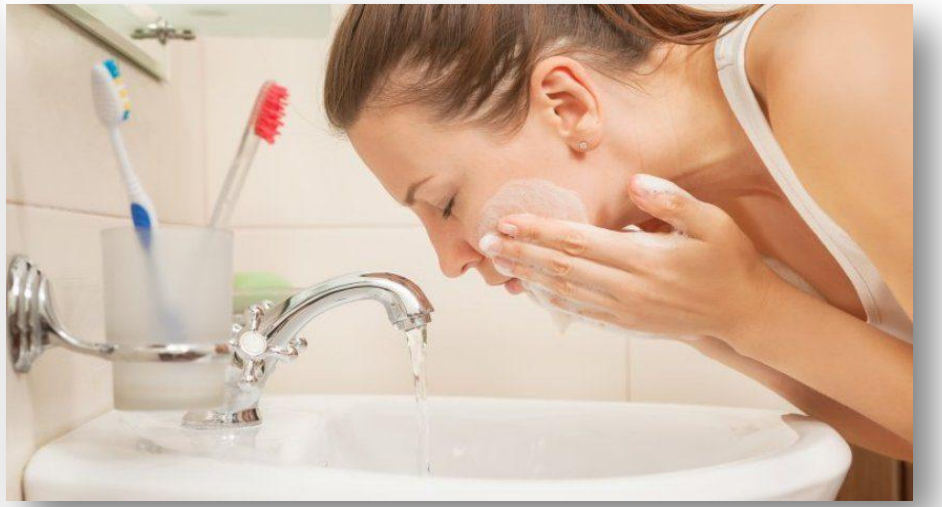


Личная гигиена полости рта



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



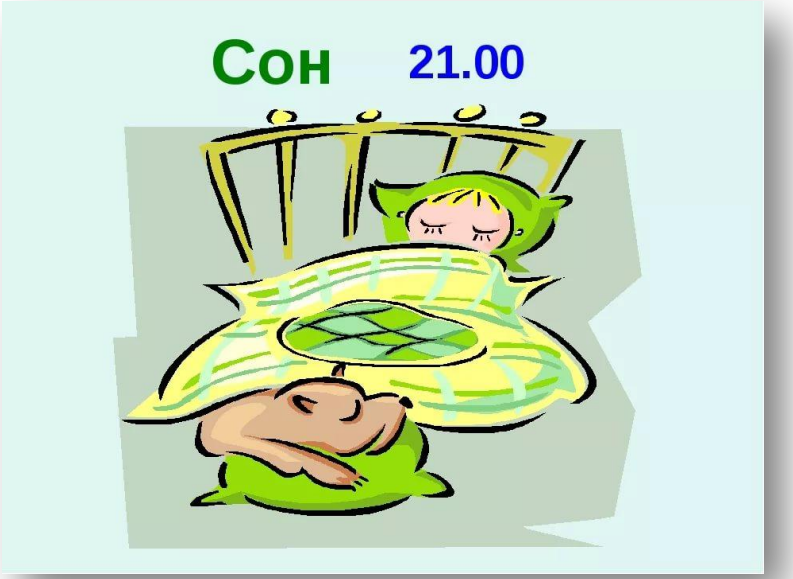
Рекомендуется принимать ежедневный гигиенический душ, ногти регулярно коротко обстригать. Через грязные руки можно заразиться кишечными инфекциями и гельминтозами, во избежание этого необходимо обязательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, после посещения туалета, перед едой. Необходимо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

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

Обувь не должна стеснять ногу, а должна соответствовать сезону.

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, врастанию ногтей.

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.