

ASMENS HIGIENA

Asmens higiena – kodėl ji tokia svarbi?

Asmens higiena – atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, buitines aplinkos sąlygas ir nustato reikalavimus, kurių pagalba ugdomi higieninio elgesio įgūdžiai ir įpročiai; - tai žinių, taisyklių ir normų visuma, atitinkanti asmens amžiaus anatomines – fiziologines savybes, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą.

Kūno higiena

Oda saugo organizmą nuo mechaninių pažeidimų ir kitų aplinkos veiksnių poveikio, padeda reguliuoti kūno temperatūrą, išskiria vandenį ir kitus medžiagų apykaitos produktus. Odoje esančios liaukos išskiria riebalus, saugančius, kad oda neišdžiūtų. Žmogui smarkiau dirbant, oda prakaituoja. Su prakaitu išsiskiria ir organizmui nereikalingos medžiagos. Šviežias prakaitas yra bekvapis, tačiau jam susimaišius su senesnio prakaito likučiais ir riebalų liaukų sekretu ant išorinio odos sluoksnio, susidaro labai gera terpė bakterijoms daugintis, o joms dauginantis atsiranda specifinis kvapas, kartais labai stiprus ir aštrus. Todėl odą reikia nuolat valyti ir plauti.

Gausesnį sveiko žmogaus prakaitavimą skatina ne tik fizinis darbas, sportas, aukšta aplinkos temperatūra, bet ir karšti valgiai, gėrimai, stiprūs išgyvenimai. Visą kūną šiltu vandeniu ir muilu reikia prausti 1-2 kartus per savaitę. Dažnai prausiantis nepatartina kaskart naudoti daug muilo, nes oda sausėja ir pradeda skeldėti. Prausimuisi geriausia +35–37° C temperatūros vandeniu. Baigiant praustis galima apsipilti vėsesniu vandeniu. Kiekvieną rytą rekomenduojama prausti iki juosmens, geriausia vėsesniu vandeniu.

Kojų higiena

Kojų odoje yra daug prakaito liaukų, todėl jos, ypač kai šilta, prakaituoja ir užsiteršia. Nešvarių kojų tarpupirščiai greičiau iššunta ir įskyja. Pėdų oda nuolat atsinaujina, todėl seną ir negyvą odą reikia nuolat šalinti. Tai daroma šurkščia kempine, kojų dilde ar pemzos gabalėliu. Reikia neužmiršti po kiekvieno prausimosi kempinę išdžiovinti, nes drėgmėje ir šiltame patalpų ore gali pradėti veistis pavojingi mikroorganizmai.

Nuplautos kojas reikia nušluostyti. Kiekvienam šeimos nariui patartina turėti po du rankšluosčius: vieną veidui ir rankoms, kitą – kojoms. Kojų prakaitavimui mažinti naudojami dezodorantai, antiperspirantai, kremai. Jais tepamos tik švariai nuplautos kojos.

Intymių kūno vietų priežiūra

Lytinių organų sritis turi kai kurių ypatumų: oda čia plonesnė ir jautresnė, gausiau prakaituojanti ir labiau plaukuota. Raukšlėse, užsilaiiko odos pleiskanose, šlapimo ir prakaito lašeliai bei riebalų dalelės, kurios sudaro palankią terpę bakterijoms daugintis ir skleisti blogą kvapą. Intymias vietas reikia apsiplauti ne rečiau kaip du kartus per dieną. Intymiąją vietą geriausia plauti ranka, tačiau svarbiausia – nenaudoti kempinės, nes bakterijos nuo rankų nuteka ir įsigeria į ją.

Patariama naudoti muilą, arba dušo želė. Intymiajai vietai sausinti būtina turėti asmeninį rankšluostį. Apatinis trikotažas turėtų būti medvilninis ir keičiamas kasdien.



Rankų higiena

Iki šiol rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktinių būdu. Rankas reikia plauti, kai jos yra akivaizdžiai purvinos ar abejojama jų švara, prieš valgį, pasinaudojus tualetu, paglosčius gyvūnėlius, grįžus iš lauko, nusikosėjus, ar nusičiaudėjus.

Mūsų rankos natūraliai išskiria aliejų, kuris padeda išsaugoti odos drėgmę ir neleidžia odai sausėti. Tačiau šis aliejus - puiki terpė mikrobams augti ir daugintis, be to, padeda mikrobams prilipti prie odos. Mūsų rankos natūraliai aplipusios naudingomis bakterijomis. Tačiau reguliarius rankų plovimas padeda nuo jų pašalinti kitus, kenksmingus mikrobus, kurių prisirenkame iš aplinkos (pvz, namuose, mokykloje, sode, iš gyvūnų, naminių gyvūnėlių, nuo maisto produktų). Namuose, kiekvienas turėtų naudoti savo asmeninį rankšluostį. Kuo dažniau plaukite ir keiskite savo rankšluostį arba naudokite vienkartinius rankšluosčius ar servetėlę. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą ir išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.

Veido higiena

Veidą prausti kambario temperatūros vandeniu susitėpus arba ryte – po nakties miego, o vakare – prieš miegą. Naudotis asmeniniu rankšluosčiu.

Ausų higiena

Kasdien reikia plauti ausis, nes ausies viduje susikaupę nešvarumai ir sierra ne tik yra terpė veistis mikrobams, bet ir pablogina klausą. Jeigu ausų lezgeliai pradurti ir nešiojami auskarai, vakare juos reikia iššiverti, lezgelius išvalyti spiritu. Jei klausomojoje landoje susikaupia daugiau sieros, ji išvaloma vatos suktuku. Nusiprausus reikia gerai nusišluostyti, ypač rankų ir kojų lenkimų vietas, po pažastimis, kirkšnis.

Nosies higiena

Kiekviena per nosį įkvepiama dulkelė nusėda ant nosies kanalų gleivinės ir mažų blakstienėlių išstumama išorėn. Taip pat išmetami ir mikroorganizmai. Nosies gleivės turi antiseptinių savybių ir sunaikina daugybę bakterijų. Bet su tokia gausybe dulkių, kurių įkvepiame, nosis susidoroti negali.

Teršalams sunku pasišalinti, ypač jeigu nuolat miegame ant to paties šono – jie kaupiasi vienoje šnervėje. Taigi patartina nosį iššnypšti. Taigi reikia pakaitom iš išorės užspausti (ne stipriai) vieną nosies landą, o per kitą šnypšti.

Burnos higiena

Asmens burnos higiena - kasdieninė burnos ertmės priežiūra, atliekama kiekvieno žmogaus, naudojant asmenines higienos priemones: dantis valykite 2 kartus per dieną, ryte ir vakare, su minkštu dantų šepetėliu ir dantų pasta; dantų pastos naudokite žirnelio dydžio; dantis valykite 2 – 3 minutes ir kruopščiai išskalaukite burną vandeniu; šepetėlį praplaukite tekančiu vandeniu ir palikite džiūti; šepetėlį keiskite kas 2 -3 mėnesius.

Plaukų priežiūra

Plaukai atlieka tam tikrą apsauginę funkciją – sulaiko tiesioginius saulės spindulius, saugo galvą nuo karščio, šalčio ir kt. Tam, kad plaukai būtų švarūs, trenkant galvą nebūtina naudoti daug šampūno ar plauti juos kelis kartus, nes taip galima pažeisti plaukų struktūrą, atimant iš jų natūralias riebiąsias medžiagas, kurios plaukams suteikia elastingumo ir blizgesio. Plaukus derėtų trinkti 1–4 kartus per savaitę, atsižvelgiant į natūralias galvos odos ypatybes – polinkį riebaluotis – bei į aplinkos veiksnius. Patartina pasirinkti efektyviai plaunančius natūralius ir ekologiškus šampūnus be parabenų ir naftos produktų, plaukus tausojančius, stiprinančius ir gražinančius kondicionierius.

Šampūnas pilamas į delną, ištrinamas, kad suputotų, o putas masažuojamais judesiais įtrinamos į drėgnus plaukus, paskui jie skalaujami švariu šiltu vandeniu. Jei plaukai gerai neišsiplovė, reikia dar kartą ištrinkti galvą su tokiu pačiu mažu kiekiu šampūno. Labai svarbu gerai išskalauti šampūno likučius.

Naudojant plaukų džiovintuvus, reikia stengtis plaukų neperdžiovinti, nes jie taps šiurkštūs, lūžinės, šakosis plaukų galai. Plaukus patartina visada palikti šiek tiek drėgnus. Šlapius plaukus geriausia šukuoti retomis šukomis. Jei plaukai yra šiurkštūs, nepaslankūs, juos sunku iššukuoti, patartina naudoti plaukų balzamus ir kaukes. Kiekvienas asmuo šeimoje turi turėti savo asmenines šukas.

Drabužiai ir jų priežiūra

Drabužiai ir jų priežiūra – taip pat neatsiejama asmens higienos dalis. Rekomenduojama dėvėti natūralaus pluošto drabužius – lininius, medvilninius – ypač jei tai apatinis trikوتاžas, kojines ar pirštines. Svarbu, kad drabužiai nevaržytų kūno judesių, nespaustų. Drabužius reikėtų skalbti po kiekvieno dėvėjimo. Ypatingai tuos, kurie yra arčiausiai kūno: marškinėliai, palaidinės, megztiniai, apatinis trikوتاžas. Netgi naktiniai ir pižama turėtų būti keičiami kasnakt.

Parengta pagal Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro ir LRSAM parengtą medžiagą, visuomenės sveikatos specialistė, Simona Gelžinienė