

Asmens higiena



Asmens higiena – tai žinių ir taisyklių visuma, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą. Higieninis ugdymas yra būtinas visapusiškam vaiko vystymuisi, sveikatos palaikymui ir stiprinimui. Asmens higienos įpročius vaikas formuoja per stebėjimą ir, esant palankioms sąlygoms, veikia pats savarankiškai, todėl svarbu mokyti ir priminti vaikams, kad higieniniai įgūdžiai yra svarbūs jų sveikatai.

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.

Asmens higienos ugdymo kryptys

- rankų plovimas, veido prausimas;
- naudojimasis tualetu;
- asmeninių daiktų priežiūra;
- elgesio kultūra prie stalo;
- rūbų ir avalynės priežiūra;
- burnos ir dantų priežiūra.



Kūno higiena

Žmogaus kūno oda saugo jo organizmą nuo pažeidimų. Odoje yra daug liaukų. Kai kurios jų išskiria riebalus, saugančius, kad oda neišdžiūtų. Žmogui smarkiau dirbant, oda prakaituoja. Su prakaitu išsiskiria ir organizmui nereikalingos medžiagos. Prakaitas turi stiprų ir nemalonų kvapą, kurį sustiprina odos paviršiuje esančios bakterijos. Taigi ant odos, ypač rankų, susikaupia nešvarumų. Todėl odą nuolat reikia valyti ir plauti.

Visą kūną šiltu vandeniu ir muilu reikia prausti 1–2 kartus per savaitę. Geriausia maudytis po dušu, nes iš jo visą laiką teka švarus vanduo. Dažnai prausiantis nepatartina kaskart naudoti daug muilo, nes oda sausėja ir pradeda skeldėti. Prausimuisi geriausiai +35–37° C temperatūros vandeniu. Baigiant praustis galima apsipilti vėsesniu vandeniu.

Kas rytą rekomenduojama praustis iki juosmens, geriau vėsiu vandeniu. Jis žmogui išblaško miegą, atgaivina ir grūdina.

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

Kojų higiena

Kojų odoje yra daug prakaito liaukų, todėl jos, ypač kai šilta, prakaituoja ir užsiteršia. Nešvarių kojų tarpupirščiai greičiau iššunta ir įskyla. Pėdų oda nuolat atsinaujina, todėl seną ir negyvą odą reikia nuolat šalinti. Tai daroma šiurkščia kempine, kojų dilde ar pėmsos gabalėliu. Reikia neužmiršti po kiekvieno prausimosi kempinę išdžiovinti, nes drėgmėje ir šiltame patalpų ore gali pradėti veisti pavojingi mikroorganizmai. Nuplautos kojas reikia nušluostyti. Kiekvienam šeimos nariui patartina turėti po du rankšluosčius: vieną veidui ir rankoms, kitą – kojoms. Puskojines ir kojines reikia kasdien skalbti. Kojų prakaitavimui mažinti naudojami dezodorantai, antiperspirantai, kremai. Jais tepamos tik švariai nuplautos kojos. Nagus būtina kirpti taisyklingai – nenutrumpinti per daug, neiškarpyti kampų, nes į atsiradusią laisvą vietą nagas linkęs jaugti.

Intymių kūno vietų priežiūra

Lytinių organų sritis turi kai kurių ypatumų: oda čia plonesnė ir jautresnė, gausiau prakaituojanti ir labiau plaukuota. Raukšlėse užsilaiko odos pleiskanos, 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. Svarbiausia – nenaudoti jokių kempinių, nes bakterijos nuo rankų nuteka, o į kempinę įsigeria. Be to, šių organų negalima kvėpinti tualetiniu vandeniu, nes jo sudėtyje esantys cheminiai priedai gali sudirginti ir taip jautrią gleivinę. Patariama naudoti muilą arba dušo želę.

Intymiajai vietai sausinti būtina turėti asmeninį rankšluostį. Apatinis trikotažas turėtų būti medvilninis ir keičiamas kasdien.

Rankų higiena

Rankos - viena judriausių kūno dalių. Jomis dirbame įvairius darbus, gestais išreiškiame emocijas, bendraujame su mus supančiu pasauliu. Iki šiol rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu. 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 reguliarus rankų plovimas padeda nuo jų pašalinti kitus, kenksmingus mikrobus, kurių prisirenkame iš aplinkos (pvz., namuose, mokykloje, sode, iš gyvūnų, naminių gyvūnėlių, nuo maisto produktų).

Rankas reikia plauti:

- Prieš maisto ruošimą, ruošiant maistą ir jį paruošus.
- Pasinaudojus tualetu.
- Po sąlyčio su gyvūnais ar gyvulinės kilmės atliekomis.
- Pakosėjus, nusičiaudėjus ar išsipūtus nosį.
- Jei sergate arba buvote tarp sergančių žmonių.
- Visais atvejais kai yra nešvarios
- Kitais atvejais.



Venkite naudotis bendrais rankšluosčiais. Namuose kiekvienas turėtų naudoti savo asmeninį rankšluostį, ypač, kai namuose yra ligonis. Kuo dažniau plaukite ir keiskite savo rankšluostį arba naudokite vienkartinis rankšluosčius ir servetėlės. Jei yra galimybė, rankas šluostykite vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą ir išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę. Nesant galimybės nusiplauti rankų (pvz. kelionėse) rankų higienai galima naudoti alkoholinės servetėles, parduodamas vaistinėse. Rankų nagus taip pat reikia nuolat valyti ir karpyti, nes po jais kaupiasi nešvarumai. Nagai kerpami specialiomis žirkutėmis.

Veido higiena

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

Ausų higiena

Kasdien reikia plauti ausis, nes ausies viduje susikaupę nešvarumai ir siera ne tik yra terpė veistis mikrobams, bet ir pablogina klausą. Jeigu ausų lezgeliai pradurti ir nešiojami auskarai, vakare juos reikia išsiverti, 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 išstumiami 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;
- Tarpdančiams valyti naudokite tarpdančių siūlą;
- Skalaukite burnos ertmę skalavimo skysčiu;
- Valykite liežuvį su spec. Liežuvio valikliu;
- Po maisto skalauti burną vandeniu.



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 švarių 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.

Asmens higienos priemonės

Kiekvienam šeimos nariui rekomenduojama turėti tik jam skirtą asmeninės higienos priemonių rinkinį. Jame turi būti:

- šiurkšti kilpinė pirštinė arba šiurkšti kūno kempinė,
- minkštas veido rankšluostis,
- didelis kilpinis kūno rankšluostis,
- intymių vietų rankšluostis,
- kojų rankšluostis,
- popierinės kosmetinės servetėlės,
- dantų šepetėlis ir pasta,
- šukos ar plaukų šepetys,
- žirkutės, dildė,
- plaukų šampūnas,
- muilas,
- kojų kremas.



Elgesys tualete

Naudotis tualetiniu popieriumi, nuleisti vandenį, plauti rankas.

Drabužiai ir jų priežiūra

Drabužiai – 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, ypač tuos, kurie yra arčiausiai kūno: marškinėliai, palaidinės, megztiniai, apatinis trikوتاžas, naktiniai ar pižama.



Rita Kleinauskienė
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Varpo g. 9, Šiauliai
rita.kleinauskiene@sveikatos-biuras.lt