



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ”

ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

ЛЕКЦИЯ № 7

ХИГИЕНА НА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАТА ВЪЗРАСТ ЛИЧНА ХИГИЕНА.

ЛЕКЦИОНЕН КУРС: „ХИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТ НА ЛАБОРАТОРНИЯ ТРУД”

доц. д-р Марияна Стойновска, д.м.
катедра „Хигиена, медицинска екология,
професионални заболявания и МБС”

ХИГИЕНА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ

Това е отрасъл от хигиенната наука, които изучава влиянието на различните фактори на външната среда върху организма на детето и неговата развитие, през жизнената дейност, образованието, възпитанието. Основна задача на този отрасъл е разработване и внедряване на хигиенни и лечебно-профилактични мерки и норми, които да обезпечат правилно физическо и психическо развитие на децата и подрастващите.

Детският организъм, поради своите анатомични и физиологични особености, е почувствителен към неблагоприятното влияние на околната среда, в сравнение с възрастните. Затова, е необходимо създаване на такива условия за отглеждане и обучение на децата, които изключват влияние на вредни фактори от околната среда. Необходимо е осигуряване на възможности за развитие на децата и укрепване на тяхното здраве.

Важна държавна задача е опазване здравето и създаване условия за развитие на децата, което е отразено в различни нормативни документи.

Държавната агенция за закрила на детето е създадена на основание *Закона за закрила на детето*, с постановление № 226/10.10.2000 г. на МС и започва своята дейност на 01.01.2001 г. Агенцията е единственият специализиран орган на Министерския съвет за ръководство, координиране и контрол за осъществяване на държавната политика по дейности за закрила на детето в Република България.

- *Анатомични и физиологични особености и етапи на развитие на детето.*

Всички хигиенни мероприятия, насочени към подобряване живота на децата и подрастващите, се провеждат диференцирано, като се отчитат възрастовите анатомични, физиологични и функционални особености на растящия организъм.

Различават се няколко основни периода на детската и юношеската възраст:

Период на ранно детство: от раждането до 3 годишна възраст

Предучилищен: 3-7 години

Училищен: 7-12 години

Границите между отделните периоди са условни и неясни.

1. Ранна възраст: През първата година от живота, организъмът се развива бързо, расте бързо. В този период се усъвършенства нервната система, развиват се уменията да говори, да координира движенията си. У новороденото само са започнали да се развиват приспособителни механизми, защитните му реакции към околната среда са несъвършени. Те често боледуват от инфекциозни болести. *Имунизационният паспорт* е утвърден от МЗ и включва задължителните имунизации в детска възраст. Кърмачето се нуждае от обезпечаване с майчина кърма, дохранване с млечни и други хранителни смеси, от изолиране от контакт с инфекциозна и токсична среда и неблагоприятен микроклимат, от грижа за кожата, от престой на слънчево и проветрено място, достатъчен сън. Към хранителните продукти за *детско хранене и водата* има специални изисквания (срок на годност, качество, съдържание). Важно в тази възраст е провеждането на *закалителни процедури* (водни, въздушни, сън на открито, UV). За развитието на детето се правят *масаж и гимнастика*.

Дневният режим е важен и включва времето за хранене, сън, игра, възпитателно-познавателни занимания и развитие на уменията на детето, хигиенни процедури. *Осигурява се детска консултативна и лечебна помощ от педиатър и стоматолог.*

2. Предучилищна възраст: В тази възраст съществува недостатъчна твърдост на костите поради по-голямо съдържание на органични вещества в тях, отколкото минералите Ca, Na, Mg. Гръбначния стълб е гъвкав и податлив на изкривявания. Мускулния тонус на флексорите доминира над този на екстензорите и детето се изгърбва. Затова, да се възпитава правилна стойка, походка и осанка като профилактика на гръбначните изкривявания с правилно развитие на гръдния кош. Важни са физическите упражнения, като подвижни игри, сутрешна гимнастика, разходки. В тази възраст децата започват и да спортуват.

В този възрастов период са характерни преобладаването на възбудните процеси на висшата нервна дейност над процесите на задържане. Затова вниманието им трудно се задържа, бързо настъпва умората. Важна роля играе рационалното възпитание на децата. В този период се оформя и речта (в някои случаи се проявяват дефектите на говора, което изисква намеса на психолог и логопед). Слухът е развит и може да се обучават на музика. Зрението е развито, но е чувствително на неблагоприятно въздействието, затова се обръща внимание помещението да са достатъчно осветени, необходимо е провеждане на профилактичен очен преглед и своевременна корекция на зрението с очила.

В тази възраст може да се пристъпи и по-активно към закаляване. Децата най-често боледуват от респираторни и чревни инфекции, паразитози, травматизъм.

2. Училищна възраст: Укрепват се костите, гръбначния стълб и гръбначната мускулатура, но все още гръбначният стълб е податлив на изкривявания. Да се осигури удобна училищна мебел, детето при удобна мебел може да запази правилна седяща поза над 20 мин. Засилват се процесите на вътрешно задържане и процесите на концентрация. Благодарение на това, се увеличава контролът на мозъчната кора над емоционалните реакции. Децата стават по-съсредоточени, внимателни и дисциплинирани, но сравнително бързо настъпва понижение на вниманието, те бързо се уморяват. В тази възраст психиката е нестабилна. Подобрява се координацията на движенията, развива се костно-нервно-мускулния апарат на китката и детето се обучава да пише. Те се учат на творчество и абстрактно мислене.

В тази възраст е много важно да се предотврати неблагоприятното влияние на учебния процес и училищна среда. Важна роля: училищен психолог, спорт, занимания на открито. В периода 6-12 години се сменят млечните зъби /стоматологични прегледи, правилно хранене, флуоропрофилактика/. В периода 10-11 години за момчетата и 12-13 години за момчетата, настъпва половото съзряване и усилено се развиват ендокринните жлези и половите жлези. Хормоните влияят на обменните процеси, вкостяването на скелета. В тази възраст нарастването на масата на сърцето изостава от нарастването на общата телесна маса и при повишено натоварване да се проявят функционални нарушения. Тук е важна профилактиката и адекватното физическо и психическо натоварване. В този възрастов период подрастващите проявяват своите способности и артистичен талант към музика, театър, рисуване, а също така и към точните науки и литература.

В горните класове рязко нараства нервното-психическото натоварване. Особено зрителното (хигиена на работа с видеодисплей; аудио-апаратура и телекомуникации и опасностите, които са свързани с тях. Да се съблюдава правилен режим на учебния процес. Да не се допуска претоварване и пренапрежение в процеса на обучение. Да се коригират и предотвратяват гръбначните изкривявания при учениците.

За постигане на здравословно хранене на учениците чрез осигуряване на пълноценна и разнообразна храна, ежедневна консумация на зеленчуци и плодове, мляко и млечни продукти и други богати на белтък храни, пълнозърнести храни, ограничен прием на мазнини, захар, сол. В ученическите столове, бюфети, автомати за закуски и напитки на територията на училища, общежития, бази за спорт и отдих, институции за предоставяне на социални услуги за деца, учебно-професионални центрове за деца.

Наредба № 37/2009г. за здравословно хранене на учениците. По отношение на приема на калории се ориентират по *Наредба №23/ 2005г за физиологичните норми на хранене на населението.* ДВ 63/ 02.08.2005г



Изисквания за провеждане на медицински профилактични прегледи и изследвания на деца:

- Ежегодно да бъдат провеждани;
- Извършване на антропометрични измервания: ръст, тегло и гръдна обиколка;
- Физиометрични измервания: витален белодробен капацитет, мускулна сила на китката и на гърба;
- Медицинска диагностика от педиатър;
- Сравнение с данните от предходните прегледи на индивидуално ниво;
- Според резултатите децата се разделят на групи: здрави, здрави с функционални отклонения, болни компенсирани, болни субкомпенсирани, болни с инвалидност;
- Обобщен доклад и сравнение резултатите на този колектив с тези от предходната година и с тези от прегледите на други колективи;

Хигиенни основи на дневния режим и обучението на децата и подрастващите.

Основни елементи на дневния режим: Прием на храна, Чистота на кожата и тялото, Престой на чист въздух, Разнообразна физическа дейност и игри, Закалителни мероприятия, Сън, Обучение в училище, Обучение в домашен труд, Обучение в спорт, музика, изкуство

Рационален училищен режим: способства за повишаване на работоспособността на учениците. Обсъждат се учебните програми и продължителността на занятията. Разписание на занятията в един учебен ден и тяхното редуване.

Провеждане на мероприятия за възстановяване на работоспособността в края на учебния ден: голямо междучасие, проветряване на класната стая, подходящо редуване на учебни предмети, училищна закуска. Работоспособността е различна и през дните на седмицата. Тежест на учебната програма да е съобразен ас възрастовия период. Обсъждане на домашните и времето за приготвянето им.

Нерационалният училищен режим води до преумора, неврози, загуба на мотивация и интерес към учебния процес.

Времето кога да тръгне детето на училище като цяло е определено, но зависи и от индивидуалните възможности, коефициент на интелигентност на детето, ранната му подготовка.

Закаляването на децата и юношите е включено като необходима мярка за правилното развитие на организма, за подобряване и укрепване на здравето.

Хигиенни изисквания към устройството, оборудването и работата на детските заведения и училищата.

Детски ясли и градини. Построяват се отделни здания, по специален проект. Детското заведение да има градинска площ от порядъка 40м². на 1 дете.

Основен принцип на вътрешна планировка на предучилищните детски заведения е групова изолация. Една група е от 20-25 деца. Децата от различните групи са изолирани един от друг.

За детските ясли- да имат обща приемна групова стая, веранда, спалня, помещение за игра и столова, спомагателни помещения.

За детските градини- децата имат групова стая за занятия, хранене и сън с площ 50м², със светлинен коефициент 1:4, с изложение юг/юго-изток. Освен груповите помещения в детското заведение да има и зала за физкултурни и музикални занятия с площ 75м.²; кухненски блок; кабинет на медицинската сестра, кабинет на директора, изолатор, тоалетна за персонала, тоалетна за децата, складови помещения. Създадени са правила за спазване на лична хигиена от страна на персонала, чистота и дезинфекция на помещенията, работни обувки, извършва се контрол на здравословното състояние на персонала.

Хигиенни изисквания към детските мебели: децата имат лични гардеробчета с картинки, с гладки повърхности и с възможност за почистване, мебелите (столчета и масички) трябва да отговарят на ръста и пропорциите на децата. Височината на масичката е колкото сбора от предмишницата и подбедрицата на детето; височината на столчето- колкото дължината на подбедрицата на детето; Създадена е специалност дизайн на детската мебел и играчки.

Материалите, от които се произведат детските мебели да са безопасни, да не са покрити с нитроцелулозен лак, и т.н.

Играчките не трябва да имат остри режещи страни, да се почистват лесно, играчките да не са произведени от лесно запалими материали, да не са токсични. Играчките за алергични деца не е желателно да бъдат плюшени.

Градината на детското заведение да се поддържа, да е добре планирана, да има беседка, да има пътечки.

Има тенденция всички деца в предучилищна възраст да бъдат обхванати в детски градини.

Училища. Училищните участъци са районираны. Сега децата от отдалечени райони се превозват с автобус, който се движи по разписание. Училищният терен да е около 1 хектар и да не е в съседство с фабрики, бензиностанции, оживени магистрали. Училищният двор се заема предимно от спортен терен, но има и градинска част. Класните стаи са с изложение юг или юго-запад, с достатъчно площ, с достатъчно кубатура, с благоприятен микроклимат, с добра вентилация, добро естествено и изкуствено осветление. Дъската в класната стая да позволява написаното на дъската добре да се чете и от последните редове.

Училищната мебел да отговаря на ръста на ученика. Да бъде научен ученика да седи правилно, което да свежда до минимум статическото напрежение. За да се избегне навика на изкривяване децата периодично се разместват, най-отпред се разполагат деца с проблеми в слуха или зрението. Гръбначно изкривяване се получава при много висока или много ниска маса. При горните класове се провеждат практически занятия в подходящи училищни кабинети, свързани с определени умения и професия и там се спазват специални трудово-хигиенни норми.

Фактори на закаляването:

Въздух. Кожата е чувствителна към предимно към температурата на въздуха на околната среда и движението на въздуха, а по-слабо към влажността на въздуха. Откритите части на тялото са по-малко чувствителни към студа, затова закалителните процедури се провеждат в по-леко облекло и откриване на по-голяма повърхност от тялото. Това са т.н. „въздушни бани“ или *аеротерапия*. Тяхното значение освен закаляване е благоприятно влияние на самочувствието и тонуса, обмяната на веществата. Въздушните процедур исе делят на *топли* при температура на въздуха от 30°C до 20°C, *прохладни* от 20°C до 14°C, *студени* при температура под 14°C. Главният показател е температурата на въздуха, но да се има предвид вятъра и влажността на въздуха. Прохладните и студените въздушни процедури трябва да се съчетават с физическа активност. Разновидност на закаляването чрез въздуха е използването на по-леко облекло през студените дни, но с носене на шапки и шалове.

Вода. Водата оказва по-силно охлаждащо действие от въздуха. Използване на процедури с хладка вода 24°C-16°C, студена вода под 16°C. Прилагат се системно, желателно сутрин, за да се направи преход от сън към бодрствование и да се постигне добро настроение. Водните процедури се делят на *обтриване* с намокрена в студена вода гъба или кърпа (слаба процедура, подходяща за хора, които боледуват често); *обливане* под струя хладка вода на шията, главата, плещите; душ, който има силно охлаждащо действие, в началото за 1 мин. температурата на водата в е 30°C-32°C и постепенно се удължава времето и понижава температурата на водата. Съществува и т.н. „контрастен душ“ с редуване на температури 35-40° с 15-20° 2-3 пъти в продължение на 3 мин.; *къпане в морето* има най-силно въздействие, поради разтворените в морската воде соли и прибавения удар от морските вълни, къпането в реките е сезонно.

Слънце. Слънчевите лъчи имат биологично въздействие върху организма. Слънчевите процедури се препоръчват в периода 7-11ч., с шапка и слънчеви очила, краката са по посока на слънцето, не се заспива на плажа и не се допуска обилно изпотяване, използване на защитни кремове. Постепенно се започва със сеанси 5-10 мин., всеки ден се увеличава с 10 мин. и достига 3ч. като се ползват прекъсвания на сянка.

Физическата активност са важен елемент от личната хигиена и закаляването. Използват се най-различни физически упражнения и гимнастика, туризъм и ходене пеша, спорт.

Лична хигиена.

Хигиенни грижи за тялото

Хигиена на кожата. Кожата изпълнява различни физиологични функции: чрез рецепторите възприема външните дразнения; предпазва организма от механични и химични въздействия и е бариера за микроорганизмите. Кожната повърхност се замърсява от външни въздействия, работа и самата физиологична дейност на кожата. Чистотата на кожата се поддържа с вода и миелни препарати, като не трябва да се допуска обезмасляване на кожата. От допълнително поддържане се нуждае кожата на ръцете, шията, лицето, краката. Чрез ръцете микробите попадат в храната и върху околните повърхности. Грижата за косата изисква използване на подходящи за различните хора миелни и подхранващи препарати, разчесване с гребен и подходяща четка. За поддържане хигиена на краката съществуват различни продукти на медицинската козметика.



Хигиена на устната кухина. За поддържане на зъбите в нормално състояние са необходими профилактични стоматологични мероприятия. Съществува голямо разнообразие от хигиенни и медицински средства за поддържане денталното здраве, както и различни образци зъбни четки подходящи за различно състояние на зъбите и венците.

Санитарни изисквания към обществени обекти и места за извършване на процедури, свързани с личната хигиена.

Съществуват специални хигиенни изисквания към места за извършване на процедури за разкрасяване, релакс и физическо натоварване като: козметични и фризьорски салони, салон за маникюр и педикюр, сауни, парни бани, плувни басейни, солариум, фитнес зали. Контролът е строг, защото има големи обществени последиствия и се извършва от държавните инспектори.



Здравословен начин на живот е съблюдаване на живот, насочен към запазване на здравето, профилактика на заболяванията, цялостно укрепване на човешкия организъм. Това включва храните и режима на хранене, физическа активност, избягване на стресови ситуации, отказване от вредни навици и разрушително поведение.

Правилното разпределение на времето за различн ивидове дейности и отдих, прием на храна, пребиваване на открито, спорт са основа на здравословния начин на живот. Правилно

построеният **дневен режим** предвижда редовни повтарящи се действия на труд, активни други занимания, почивка и сън в рамките на денонощието. Той е различен за различните хора според възрастта, професията, здравословното състояние, сезоните.



Редовното разписание на дейностите допринася за изграждане на динамичен стереотип, който обезпечава протичането на многообразната човешка дейност. Спазването на основен дневен режим изгражда връзка между човешкия организъм и външната среда и има значение за работоспособността и здравословното състояние.

Хигиена на облеклото



Облеклото и обувките служат за защита на организма на човека от вредното въздействие на околната среда (студ, горещини, механични въздействия, замърсяване). Облеклата се изработват от различни синтетични, животински и растителни материали. Облеклото трябва да бъде леко, за да не се изразходва излишна енергия; да бъде свободно, за да не предизвиква ограничаване на движенията и не предизвиква притискане на органите и застой на кръвния поток.

Хората традиционно са подбирали, оформяли и украсявали облеклото си според климатичните условия и обичаи. По външен вид облеклото трябва да отговаря на естетични критерии. Хигиенните достойнства на облеклото е добра защита от студа каквито са дрехите от вълна, от няколко слоя между които има въздушно пространство. Друго свойство на тъканите подходящи за защита от вятър и дъжд са промазани тъкани, които притежават въздухонепроницаемост. Други тъкани като памучните са хигроскопични и са подходящи за бельо, лятно облекло. Еластичността на тъканите също е от значение, колкото е по-голяма, толкова по-малко дразни кожата и не предизвиква триене, подходяща за спортни и детски облекла. Свойства за наелектризиране е присъщо на изкуствени тъкани, които при триене на повърхността им възникват електрични заряди, които предизвикват неприятно усещане, но има и бельо с отрицателни заряди, което се използва с лечебна цел за ставни заболявания. Изискванията към обувките също са свързани с удобство и лекота, да не нарушават кръвообращението на стъпалата, да не предизвикват деформации и образуване на мозоли, да не способстват за изпотпяване на краката. Препоръчва се височина на тока 2-3 см., ширина, която осигурява достатъчна опора. Материалите за изготвяне на обувките са различни според сезонното им

предназначение. Гумените обувки не отговарят н ахиgienните изисквания, защото са непроницаеми за въздуха и предизвикват изпотяване. Обувки с каучукови и микропорести подметки са леки и подходящи за ходене по твърди повърхности. Зимните обувки са допълнително подплатени с вълна или синтетика, снабдени със стелки.

