



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“

ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

**КАТЕДРА „ХИГИЕНА, МЕДИЦИНСКА ЕКОЛОГИЯ, ПРОФЕСИОНАЛНИ
ЗАБОЛЯВАНИЯ И МЕДИЦИНА НА БЕДСТВЕНИТЕ СИТУАЦИИ“**

ЛЕКЦИЯ № 7

ЗА ДИСТАНЦИОННА САМОПОДГОТОВКА ПО УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА

„ХИГИЕНА И ЕКОЛОГИЯ “

ЗА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „АКУШЕРКА“

ТЕМА : Лична хигиена. Хигиенен режим в периода на бременност. Хранене.

РАЗРАБОТИЛ: доц. д-р М. Стойновска, дм

Лична хигиена. Хигиенен режим в периода на бременност. Хранене.

Личната хигиена включва ежедневни мероприятия, които човек извършва за запазване и укрепване на своето здраве. Личната хигиена включва закаляване на организма, физическа активност, грижа за тялото и устната кухина, използване на рационално облекло и обувки. Съблюдаването на правилата за лична хигиена има и обществено значение поради общуването между хората, неизпълнението на някои изисквания за личната хигиена може да окажат неблагоприятно влияние на самочувствието и здравето на други хора и специално да бъдат създадени условия за разпространение на инфекциозни болести и хелминтози.

Същност и физиологични принципи на закаляването. Закаляването представлява системно повтарящо се въздействие на редица физически фактори (студ, топлина, ултравиолетови лъчи) с цел повишаване на издръжливостта на човешкия организъм към резки температурни колебания и предпазване от простудни заболявания. Закаляването има значение за укрепване на здравето, повишаване на работоспособността и възпитание на волеви и други психофизиологични качества. В процеса на закаляване се постига усъвършенстване на терморегулаторните процеси на организма, което повишава устойчивостта на организма към въздействие на студ, горещина, ултравиолетова радиация. Крайният резултат е постигане на трайна адаптация на организма към външната среда, подобряване на самочувствието, съня, апетита.

Закаляването може да бъде успешно само при правилно прилагане на основните принципи:

1. Постепенност. Постепенно повишаване на силата на дразнителя, напр. стайна температура на водата за началото на водни процедури.
2. Систематичност на закаляващите процедури, т.е. да се прилагат ежедневно.
3. Правилна дозировка на извършваните процедури във времето. Отчита се силата на действащия фактор, а не продължителността на неговото действие.

Фактори на закаляването:

Въздух. Кожата е чувствителна към предимна 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 процедури се 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 будърстване 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 вода 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. В процеса на физическа активност се развива устойчивостта на организма към различни заболявания, усъвършенства се нервната регулация на двигателните и вегетативните функции.



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.



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.

The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter, for Optimal Brain Matter

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

Редовното расписане 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 застои 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 изпотяване 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 на хигиенните 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.



Хигиенен режим в периода на бременност. При бременност, жената неминуемо се замисля какво трябва да промени в начина си на

живот. „Модерно“ е жените да не променят нищо – ще прочетете много статии, според които не трябва да се лишавате от нищо и не трябва да промените нищо само защото сте бременна. Да, бихме се съгласили с тези твърдения само ако при тях се има предвид, че жената, преди да забременее, води *здравословен начин на живот*. И тъй като жените, които могат да си го позволят, днес са малко на брой, то ние си позволяваме да им препоръчаме поне през бременността да водят един разумен и съобразен със състоянието им начин на живот.

И така, препоръчва се физическа активност, колкото може да понесе бременната, без да настъпва умора; забранени са цигари, алкохол и наркотици; сън по 8 часа на нощ и следобедна почивка; разнообразно хранене, разпределено поне в четири хранения; широко облекло, удобни обувки с широк ток, около 3 см височина; избягване на агресивните очистителни при запек; къпане под душ, без влизане във вани и басейни, без вагинални промивки. Още с установяване на бременността се извършва трудоустрояване на жената при професии с повишен риск, напр. работа с токсични вещества, с йонизираща радиация, при спортисти, изпълняващи тежка физическа работа, нощен труд (отразено в Кодекса на труда, в Наредба за трудоустрояване 1987г., изм. и доп.2001г, в Наредба за медицинска експертиза на работоспособността2001г.)

ЗАКОНОДАТЕЛСТВО. НОРМАТИВНА ЗАЩИТА НА ЖЕНАТА

- Директива на ЕС 92/85/ЕЕС от 1992г. за въвеждане на мерки за подобряване безопасността на бременни работнички, родилки и кърмачки;
- Специални закони за закрила на здравето и осигуряване на безопасен труд на работещите жени;
- Публикува е списък на факторите, процесите и условията на труд с риск и тези, които са забранени за бременните работнички;
- Наредба за работното време, почивките и отпуските;
- Наредба №7 от 1993г. за вредните и тежки работи, забранени за извършване от жени. В нея се регламентират и местата, забранени за трудоустрояване на бременни жени

Храненето е основна биологична потребност, което играе роля за здравето, работоспособността, дълголетие на човека. Храненето е основната и съществена връзка на човека с околната среда. Храната е важен социален фактор – качествения и количествения характер на храненето на населението се определя предимно от социалния статус на обществото.

Рационалното (пълноценно) хранене по отношение на качество и количество осигурява развитието на човешкия организъм, физическата и умствена работоспособност, неговите адаптационни възможности.

Храната има следното значение за организма:

- ✓ Градивно
- ✓ Поддържа енергийните нужди на организма
- ✓ Поддържа биохимичните и защитни процеси на организма
- ✓ Епидемиологично значение

Задачи на хигиената на храненето:

Физиологична - да разработи познания за значението на хранителните вещества за човешкия организъм; да определи нуждите на човека от тях в зависимост от неговото възраст, пол, физиологично състояние, професия, заболявания

Санитарна - да изучи и даде познания за хранителните продукти (техния състав, качества, болестите предизвикани от развалени, заразени, опаразитени, замърсени с отровни вещества храни)

Практическа – да прилага тези познания в практиката на хранене на населението, в производството на храни, обработването на храни, транспорта им, съхранението им, кулинарната обработка и консумацията.

Понятия, с които се работи в хигиената на храненето:

- ✓ Хранителни вещества – белтъци, масти, въглехидрати, витамини, минерални вещества, които се съдържат в храните и са жизнено необходими на организма;
- ✓ Хранителни продукти – неорганични и органични, растителни и животински материали, които съдържат горепосочените вещества;
- ✓ Храна – съвкупност от хранителни продукти, чрез които организъмът покрива ежедневните си нужди от хранителни вещества;
- ✓ Хранителна дажба – количеството на хранителни вещества, необходими за поддържане на градивните, енергийни, защитни функции на организма за 24 часа;
- ✓ Хранителен режим – разпределянето и използването през денонощието на хранителните вещества в дажбата;
- ✓ Хранителна разкладка (хранителен набор) - видовете и количествата на хранителните продукти, които се съдържат в хранителната дажба;
- ✓ Меню – начинът на включване на продуктите от разкладката в ястия.

Хранене на жената по време на бременност и лактация. При нормално протичане на бременността, 1/3 от белтъците от приетата храна са необходими за плода и 2/3 за нуждите на майката. Препоръчват се лесно усвоими белтъци, съотношението животински към растителни е 60:40. Нарастват потребностите от енергия. Увеличени са потребностите от мастноразтворими витамини и умерено увеличена е потребността от вит.А, специално внимание се отделя на Са, Р, Mg и фолиева киселина(400mg/ дневно). Лактацията и кърменето са физиологично състояние, през първите месеци майчиното мляко задоволява изцяло потребностите на организма на детето. Потребностите на жената от енергия, белтъци с висока биологична стойност(яйца, мляко, птиче месо, риба, варива), въглехидрати, мастноразтворими витамини, течности, микроелементи са по-високи. Разрешени са подправки, шоколад, лук и бобови. Предразсъдък е че, кърмещата жена трябва „да яде за двама“, което води до затлъстяване. Важно е спазването на принципите на здравословното хранене.