Личная гигиена – это залог здоровья и профилактика всех заболеваний

 желудочно-кишечного тракта, полости рта и других органов

**Ситникова Валентина Ивановна**,

преподаватель

" Соблюдение личной гигиены не столько для того, чтобы улучшить самочувствие, сколько за тем, чтобы увеличить продолжительность жизни" данная статья может являться, как дополнительным материалом при изучении темы: “личная гигиена пациента” в медицинских колледжах, техникумах, училищах. Изменение образа жизни и модификация факторов риска могут значительно снизить заболеваемость органов пищеварения, инфекционных заболеваний, таких как: дизентерия, пищевые отравления, гастроэнтероколит - это болезни "грязных рук".

В основе развития данных заболеваний служит отсутствие знаний пациентов в области "мытья рук", стричь ногти, под которыми гнездится более 1000 микробов, которые попадают в рот, вызывают гастриты, язвенные болезни желудка и кишечника. Появляются такие симптомы, как боли в желудке, вздутие, диарея. Важным этапом профилактики этих заболеваний является обучение пациентов правильно мыть руки. Руки моют:

а) после посещения общественных мест

б) после посещения туалета

в) перед приемом пищи

г) перед осмотром пациента и после осмотра пациента.

Руки моют социальным методом, то есть намыливать руки лучше жидким мылом, на нём нет микробов, или твердым мылом, которое должно лежать в мыльнице с решеткой, чтобы с него стекала вода и грязь. Знать! Что микробы любят воду. Мытье рук без мыла не удаляет жирную пленку с кожи рук, под которой и гнездятся микроорганизмы. Мыть руки надо от периферии (от кончиков пальцев) к центру - до 2/3 предплечья, чтобы вода стекала по локтям в раковину, намыливать дважды. Осушить руки следует только индивидуальными полотенцами, салфеткой или электрическим полотенцем. Общим полотенцем запрещается пользоваться, так как на нём может быть масса микроорганизмов. В настоящее время на территории РФ выпущено много кожных антисептиков для мытья рук (противопоказано пациентам с повышенной чувствительностью). К категории риска из-за несоблюдения правил личной гигиены относятся:

а) лица, не имеющие знания по личной гигиене

б) дети

в) лица с низким интеллектом

г) курящие

д) алкоголики

ж) престарелые

Болезни возникают не только из-за "грязных рук", но и плохого ухода за полостью рта. Что характерно для таких пациентов?

- Воспаление слизистой оболочки десен - гингивит (дёсна воспалены, кровоточа, зубы расшатываются и выпадают)

-Воспаление слизистой оболочки полости рта - стоматит (слизистая оболочка гиперемирована, отечна, болезненная, пищеварение нарушено)

- Воспаление слизистой языка – глоссит (язык увеличен в размере, гиперемирован, болезненный, пищеварение нарушено)

- повреждение эмали зубов, развитие кариеса.

Такие пациенты нуждаются в обучении их правильному уходу за полостью рта через независимые и взаимозависимые действия медицинских работников, включающие: рассказы и демонстрацию, мотивацию действий. По возможности следует проконтролировать пациентов, как они осуществляют уход за полостью рта: зубы нужно чистить индивидуальной щёткой с пастой, содержащей природные элементы (Са), лечебные травы.

Правильно чистить зубы нужно так, чтобы удалить из межзубных пространств остатки пищи и микроорганизмов:

- нижние зубы - чистить снизу вверх

- верхние зубы - чистить сверху вниз.

После каждого приема пищи ополаскивать полость кипячёной водой для удаления остатков пищи. При чистке зубов следует чистить язык, чтобы удалить с него налет, в котором находится масса микроорганизмов. На ночь, следует очистить полость рта, применяя отвары и настои из трав: шалфея, ромашки, зверобоя, подорожника, а также использовать ополаскиватель для полости рта, с целебными травами оказывающие комплексное действие:

* укрепляет и тонизирует дёсна
* уменьшает воспаление десен
* предупреждает кариес
* предупреждает стоматит.

Таким образом, если выполнять данные рекомендации по соблюдению "личной гигиены", то значительно снизится риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, полости рта, а также развитие побочных эффектов: кровоточивость дёсен, боль и нарушение пищеварения, глистная инвазия, которая также широко распространяется среди как детского населения, так и взрослого (яйца "остриц" попадают под ногти, а затем в рот и внутрь вызывая такое распространённое заболевание, как "энтеробиоз").

- в кале обнаруживают массу яиц остриц, поэтому ногти грыздь нельзя!

Знать! "Личная гигиена" мощный фактор для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как микроорганизмы - это месть природы за бескультурье, ограничение знаний и ответственности за свое здоровье!

Важное значение для здоровья человека имеет чистота кожи. Кожа выполняет ряд важных функций:

* является органом выделения (через) кожу выделяется холестерин, сало, соли, вода, шлаки
* участвует в дыхании
* кожа защищает наш организм
* является главным органом в терморегуляции

Чтобы кожа правильно функционировала, ее нужно содержать в чистоте! Ежедневно принимать душ, чтобы удалить с кожи не только продукты обмена (шлаки), но и микроорганизмы, осевшие на коже, пот и запах и избавить себя и окружающих людей от неприятного запаха, который загрязняет воздух и нарушает нормальное дыхание. Ежедневно мыть с мылом кожу промежности, где скапливается большое количество микроорганизмов; золотистый стафилококк, который вызывает различные воспаления не только кожи промежности, но и внутренних органов. Микроорганизмы находятся и на коже головы, на волосах, волосы становятся тусклыми, ломкими. Часто кожа головы поражается грибком- появляется перхоть - это признак грибкового поражения кожи. Недопустимо пользоваться общим полотенцем, общей расчёской, так как грибок заразен. Чтобы избавиться от грибкового поражения кожи, используйте шампунь Низорал, который избавит Вас от грибка, а значит и от перхоти. Кожу ног нужно мыть не реже 2-3раз в неделю, а при обильной потливости кожи ног, следует мыть ежедневно с мылом, а затем обработать камфорным спиртом 10% или салициловым спиртом 0.1% . Ежедневно стирать носки и колготки, чтобы не загрязнять кожу ног.

Помнить! Кожа - это защитный наш орган, и поэтому за ней нужно ухаживать, чтобы защитить организм от инфицирования, так как кожа, как "поролоновая губка", впитывает не удалившуюся грязь внутрь. Таким образом - личная гигиена - это залог здоровья и сохранения молодости, долголетия.

Литература

1.Обуховец Т. П. «Основы сестринского дела. Практикум» Ростов-на-Дону, 2005г.

2. Мухина С. А., Тарновская И. И. Практическое руководство к предмету «Основы сестринского дела»: учебник. — М.: Родник, 2005.

3 . Журналы «Медицинская помощь», «Медицинская сестра», «Сестра милосердия», «Сестринское дело».

4.Калинина Л.Г.Смирнов В.Л Основы сестринского дела. Руководство по манипуляциям – м. ФГОУ ВУНЦМ Росздрава, 2006.

5. Сборник технологий простых сестринских услуг // Ассоциация медицинских сестер России. — СПб., 2012.