

ГИГИЕНА ДЕВУШЕК



ЗДОРОВЬЕ – СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – ЭТО СОВОКУПНОСТЬ НОРМ И ПРАВИЛ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

– ЭТО В ТОМ ЧИСЛЕ:

1. ГИГИЕНА КОЖИ.
2. ГИГИЕНА ТЕЛА.
3. ГИГИЕНА ЗУБОВ
4. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ.
5. ИНТИМНЫЙ ТУАЛЕТ

КОЖА И ЕЕ ФУНКЦИИ

- 1** Защищает организм от избыточного действия солнечных лучей, от травм и проникновения внутрь микробов.
- 2** Принимает участие в обмене веществ – через кожу удаляются некоторые продукты обмена веществ с водой в виде пота.
- 3** Регулирует температуру тела
- 4** Кожа выполняет тактильную функцию – человек кожей ощущает тепло, холод, боль, свойства предметов.
- 5** В коже депонируется до 1 л. крови
- 6** Образующийся в коже пигмент меланин способствует выработке организмом витамина D.
 - Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора в организме, необходим для роста.
 - Гиповитаминоз D проявляется вялостью, быстрой утомляемостью, остеопорозом, кровоточивостью зубов, болями в области костей таза, утиной походкой, хромотой, болями в мышцах, парестезиями



**ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ
НЕ СЛЕДИТЬ ЗА
ГИГИЕНОЙ КОЖИ?**

**ИММУНИТЕТ
БЫСТРО
ОСЛАБНЕТ**

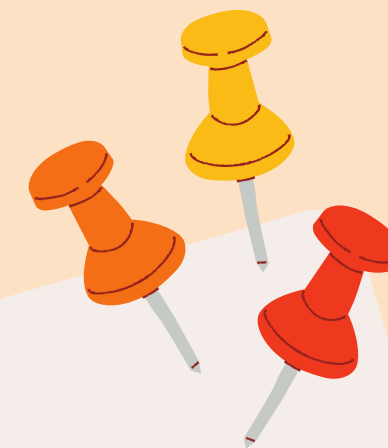
**ЧАСТО
БУДУТ
ВОЗНИКАТЬ
ПРОСТУДЫ**

**УВЕЛИЧИТСЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ**

**МОГУТ ПОЯВИТСЯ
ВЫСЫПАНИЯ,
РАЗДРАЖЕНИЕ
КОЖИ**



**ВСЕ ЭТО
СТАНЕТ ПРЕПЯТСТВОВАТЬ
АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И
НОРМАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ С
ЛЮДЬМИ**



УХОД ЗА ТЕЛОМ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

Ванну необходимо принимать не реже 1–2 раз в неделю, используя средства гигиены:

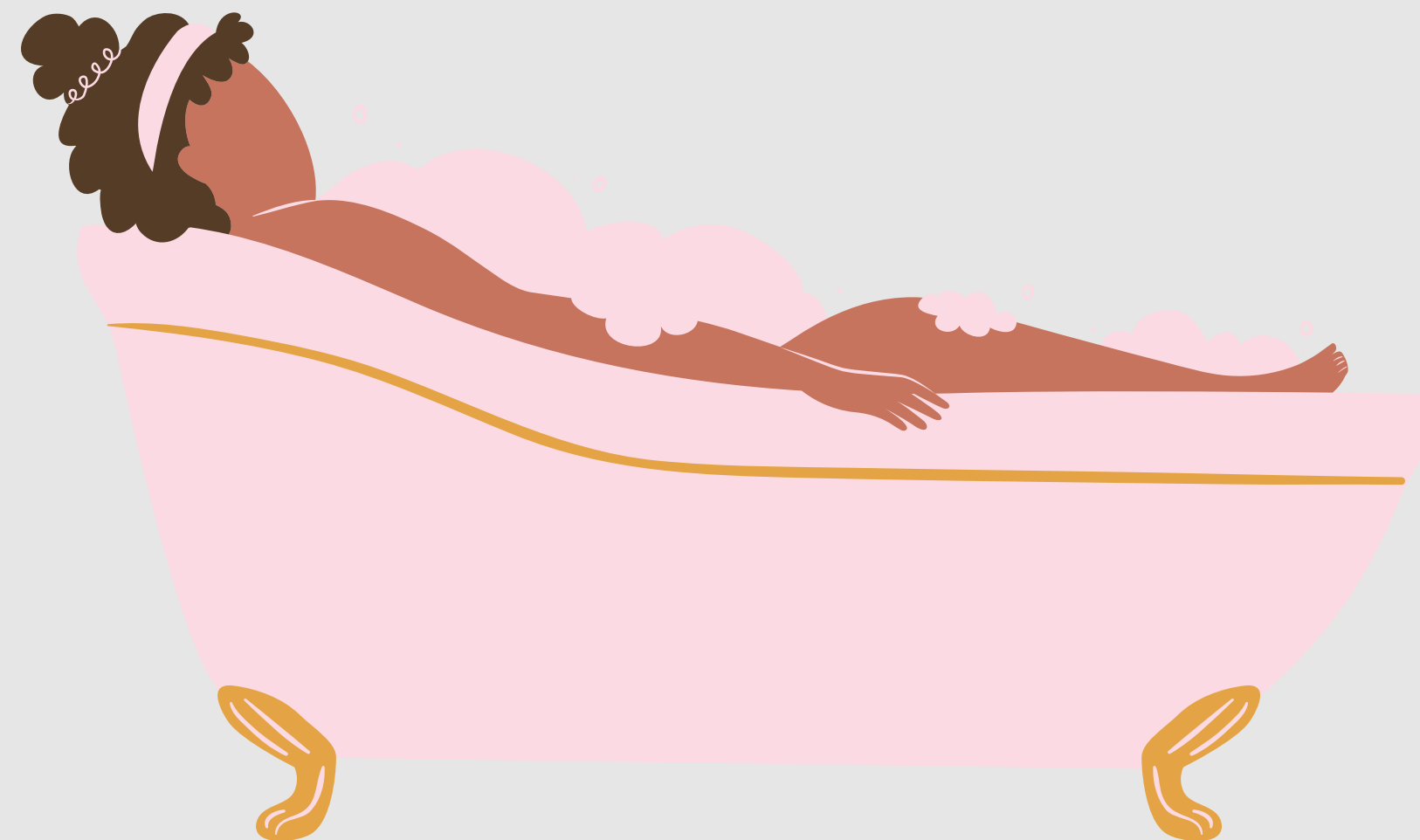
- мыло
- мочалку
- не горячую воду

Ванны с температурой воды, не превышающей 39 С, легче всего переносятся организмом.

Продолжительность тепловой ванны — от 10 до 15 минут, можно до 20–30 минут.

Такая ванна

- хорошо расслабляет;
- оказывает успокаивающее действие на нервную систему;
- помогает при неврозах;
- помогает при бессоннице;
- снимает усталость, мышечное напряжение



УХОД ЗА КОЖЕЙ ОТКРЫТЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

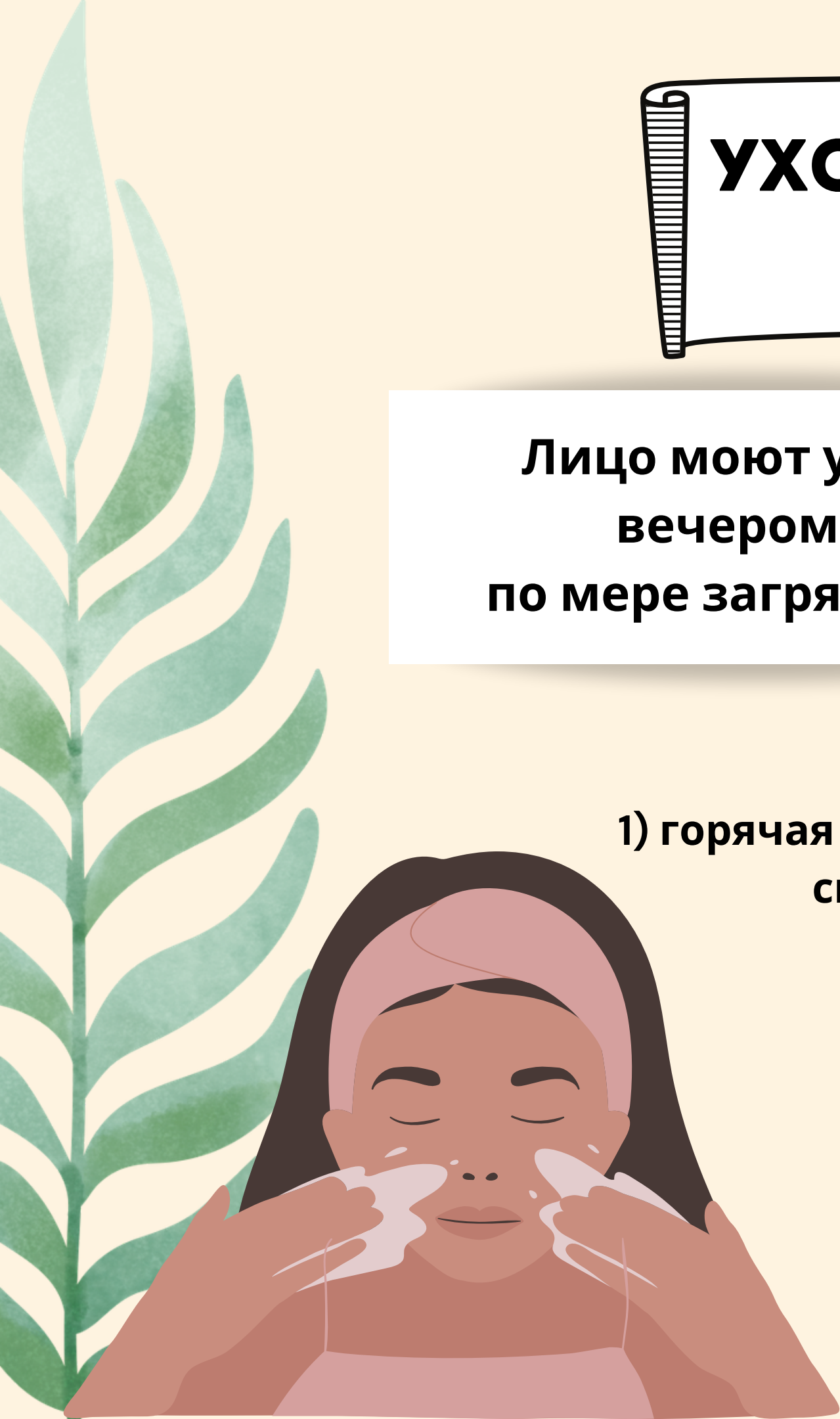
Лицо моют утром,
вечером и
по мере загрязнения

При умывании следует
использовать воду
комнатной температуры

1) горячая вода делает кожу лица дряблой,
снижает ее эластичность

2) холодная вызывает сужение не только
кровеносных сосудов, но и выводные
протоки сальных желез, что способствует
образованию угрей.

Вытирают лицо
индивидуальным
полотенцем



Руки моют:

- перед походом в туалет,
- после туалета (для предупреждения желудочно-кишечных заболеваний – дизентерии, брюшного тифа, гепатита и др.),
- после игры с домашними животными,
- перед приемом пищи,
- по мере загрязнения

После намыливания кисти рук
тщательно трут друг о
друга в течение 10 – 15 сек, после чего
мыло смывают.

Полное удаление микроорганизмов с
рук происходит **после 2 – 3 – х кратного**
их намыливания!

* После мытья руки необходимо как следует вытереть

Это делается с целью предупреждения обветривания кожи рук, появления трещин, огрубления кожи.

Для рук нужно иметь
отдельное полотенце!



При мытье рук – пользоваться специальной щеточкой.

Под ногтями накапливается большое количество

грязи с микробами, которые являются переносчиками заболеваний желудочно-

кишечного тракта.





Ногти следует коротко стричь:
ногти на руках необходимо
обстригать 1 раз в неделю,
на ногах 1 раз в 2 – 3 недели.

Т. к скорость роста ногтей на руках – 1 мм в неделю, на ногах – в 3 – 4 раза меньше.

**На пальца рук ногти обстригают дугообразно, по возвышению пальца,
на ногах – прямо, чтобы ногти по углам не вросли (может возникнуть панариций
– воспаление ногтевого ложа)**

**Стричь ногти лучше после мыть рук или ног, т. к. от мытья теплой водой с мылом
ногти легче обстригаются и этом при не трескаются.**

Усиленное потоотделение

В подростковом возрасте отмечается усиленное потоотделение из-за гормональной перестройки организма.

Продукты, которые способны увеличивать потоотделение или усиливать запах пота:

- лук,
- чеснок,
- острые специи,
- просто горячие блюда,
- алкогольные напитки, пиво,
- чай, кофе, «кола».

За ночь человек выделяет пота больше, чем в течение дня



утренний душ – обязателен!



Уход за подмышечными впадинами

1. Отрастающие волосы подмышечных впадин необходимо сбривать, так как пот на них задерживается и затем разлагается.
2. Если появилось раздражение от бритья, прикладывают на 5-10 минут марлевые салфетки, смоченные в растворе борной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды).
3. Порезы обязательно обрабатывают спиртом, спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, предупреждая тем самым гнойничковые заболевания кожи.
4. Дезодоранты не только уменьшают потоотделение в подмышечных впадинах, но и придают поту приятный запах.
5. После утреннего душа, тщательно обтерев тело полотенцем, нанести гель или спрей на места повышенного потоотделения.



**Нельзя
использовать
дезодорант
на грязное
тело!**

**ЧТО БЫВАЕТ,
ЕСЛИ НЕ
СЛЕДИТЬ ЗА ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНОЙ?**



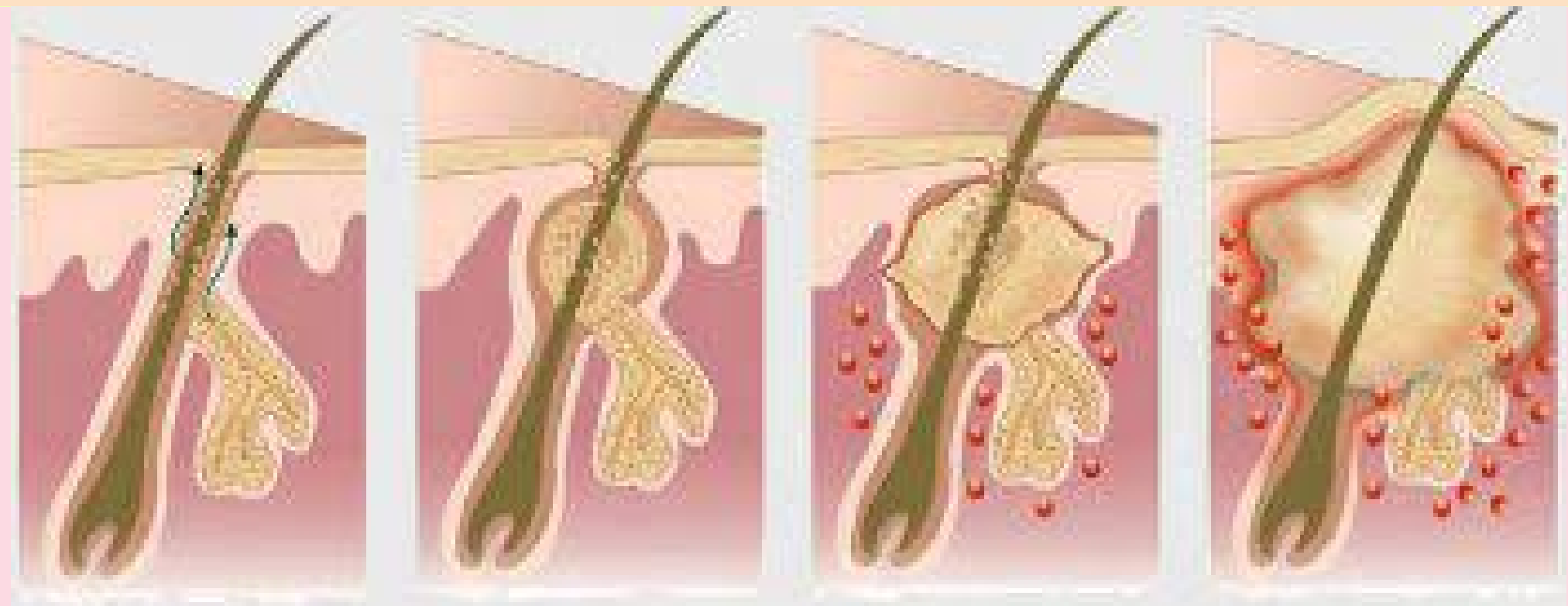
ГИДРАДЕНИТ - ГНОЙНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ, НАХОДЯЩИХСЯ В ПОДМЫШЕЧНЫХ ВПАДИНАХ.

В основном воспаление является односторонним.



Факторы развития:

- **ослабление защитных функций организма;**
- **повышенная потливость;**
- **не соблюдение гигиены тела,**
- **использование дезодорантов на грязное тело;**
- **грязная одежда, вызывающая потертости тела.**



Симптомы:

- **Зуд, жжение в подмышечных впадинах.;**
- **Появляется припухлость диаметром в несколько сантиметров.**
- **Боль в области припухлости.**
- **Кожа над уплотненным очагом изменена до багрово-красного цвета, отечна, горячая на ощупь.**
- **Узел постепенно увеличивается в размерах.**
- **Повышается температура тела, характерна головная боль, общая слабость, недомогание, тошнота;**

Через 10–15 дней узел вскрывается, выделяя большое количество сливкообразного гноя.



Потливость ног

Факторы, усиливающие потливость ног

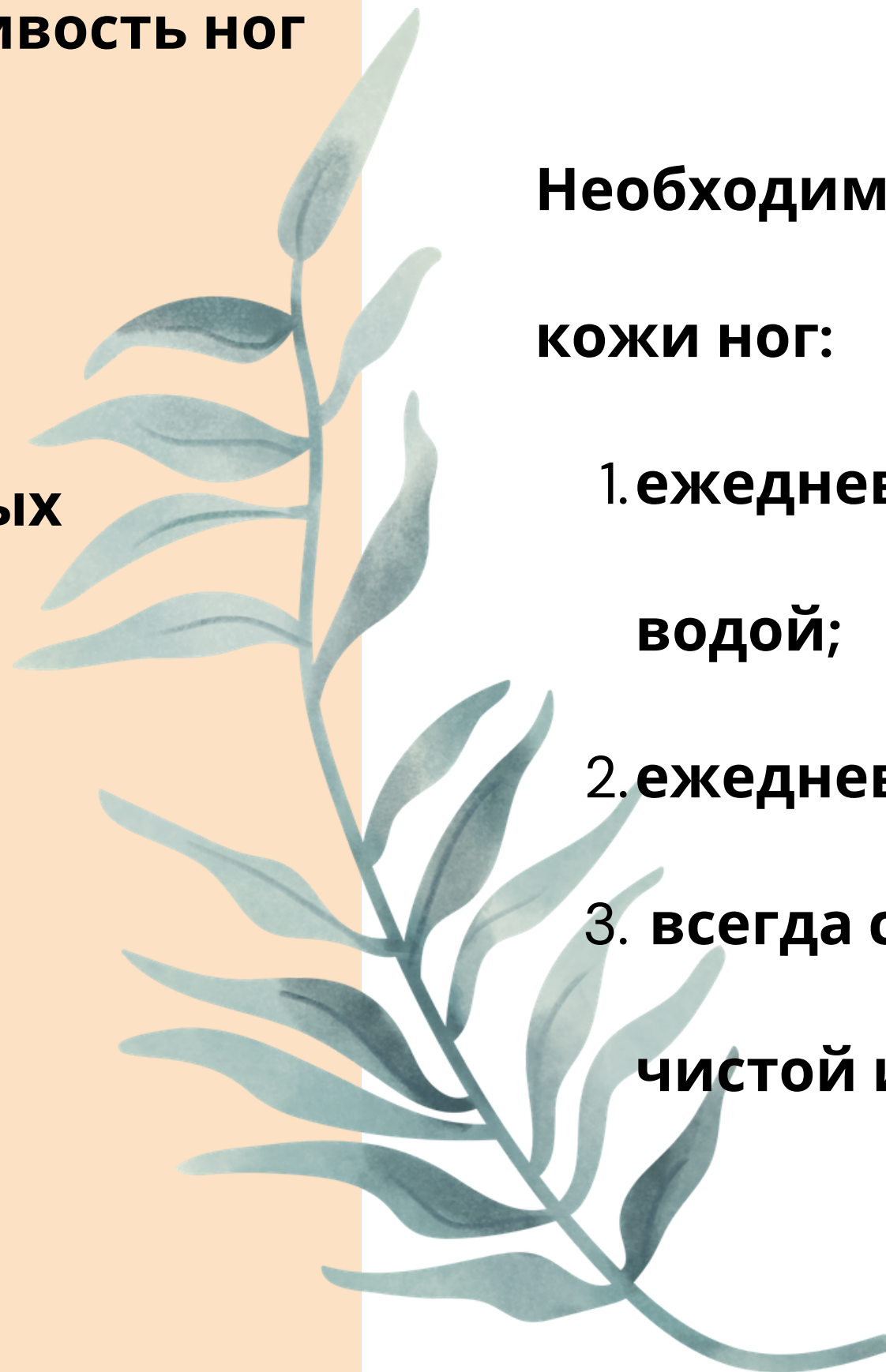
- Плоскостопие.
- Тесная неудобная обувь
- Ношение синтетических носков.
- Употребление в пищу острых и пряных продуктов.

Потение усиливается при:

- Неопрятном содержании ног.
- Редкой смене носок.
- Длительном ношении обуви без ухода.

Необходимо следить за состоянием
кожи ног:

1. ежедневно мыть ноги прохладной водой;
2. ежедневно менять носки или чулки;
3. всегда следить, чтобы обувь была чистой и сухой .



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕ СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ НОГ?



- 1 Появлению неприятного стойкого запаха.
- 2 Возникновению потертостей, опрелостей.
- 3 Грибковым поражениям кожи стоп и ногтей.
- 4 Гнойничковым заболеваниям кожи ног.

ГИГИЕНА ПРИ УСИЛЕНИИ РАБОТЫ САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ

В течение недели сальные железы вырабатывают на поверхность кожи от 100 до 300 гр. кожного сала.

Чаще всего жирной бывает кожа лица, груди и спины.

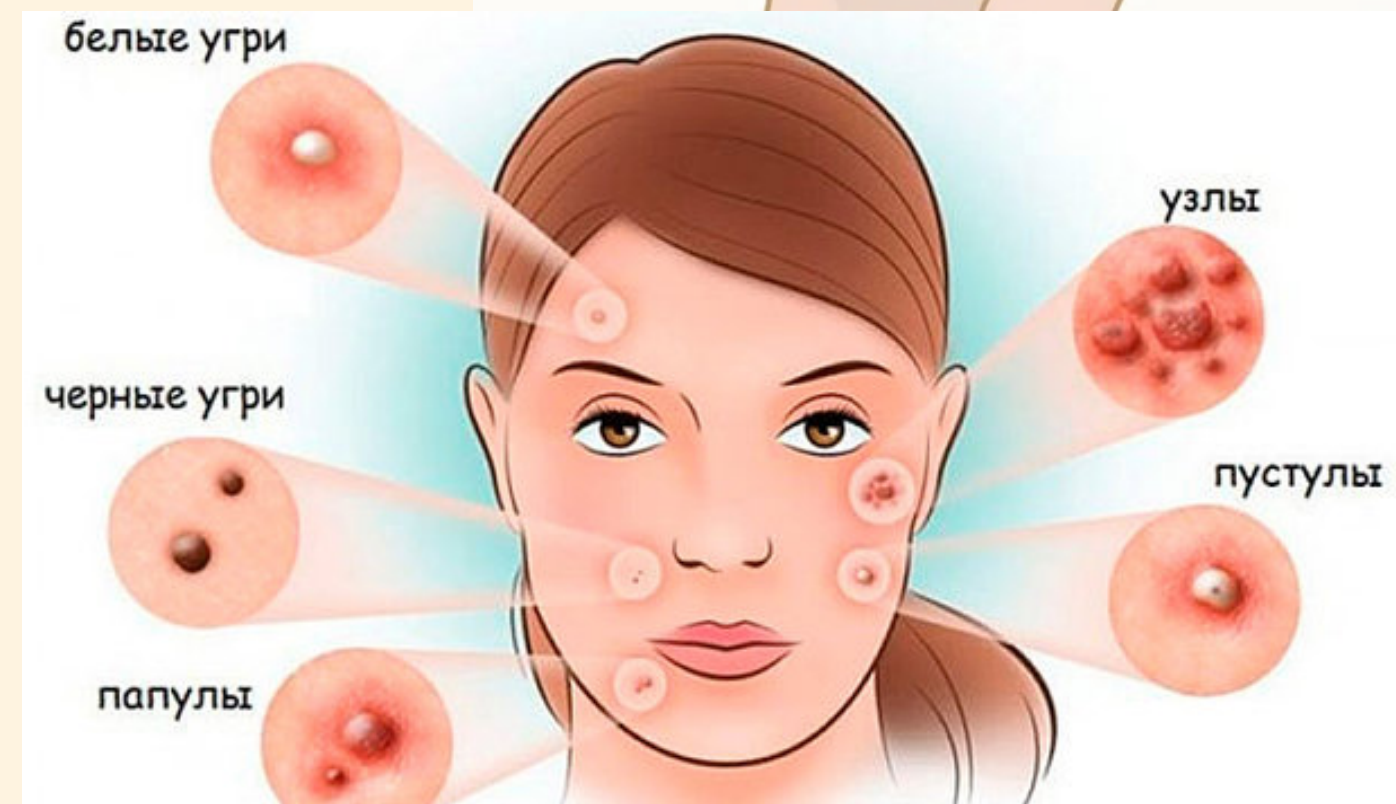


Жирная кожа быстрее загрязняется; пыль и грязь забиваются в расширенные отверстия выводных протоков сальных желез



на коже образуются угри, возникают сальные пробки

В случае проникновения в такие пробки болезнетворных микробов, возникает воспаление.

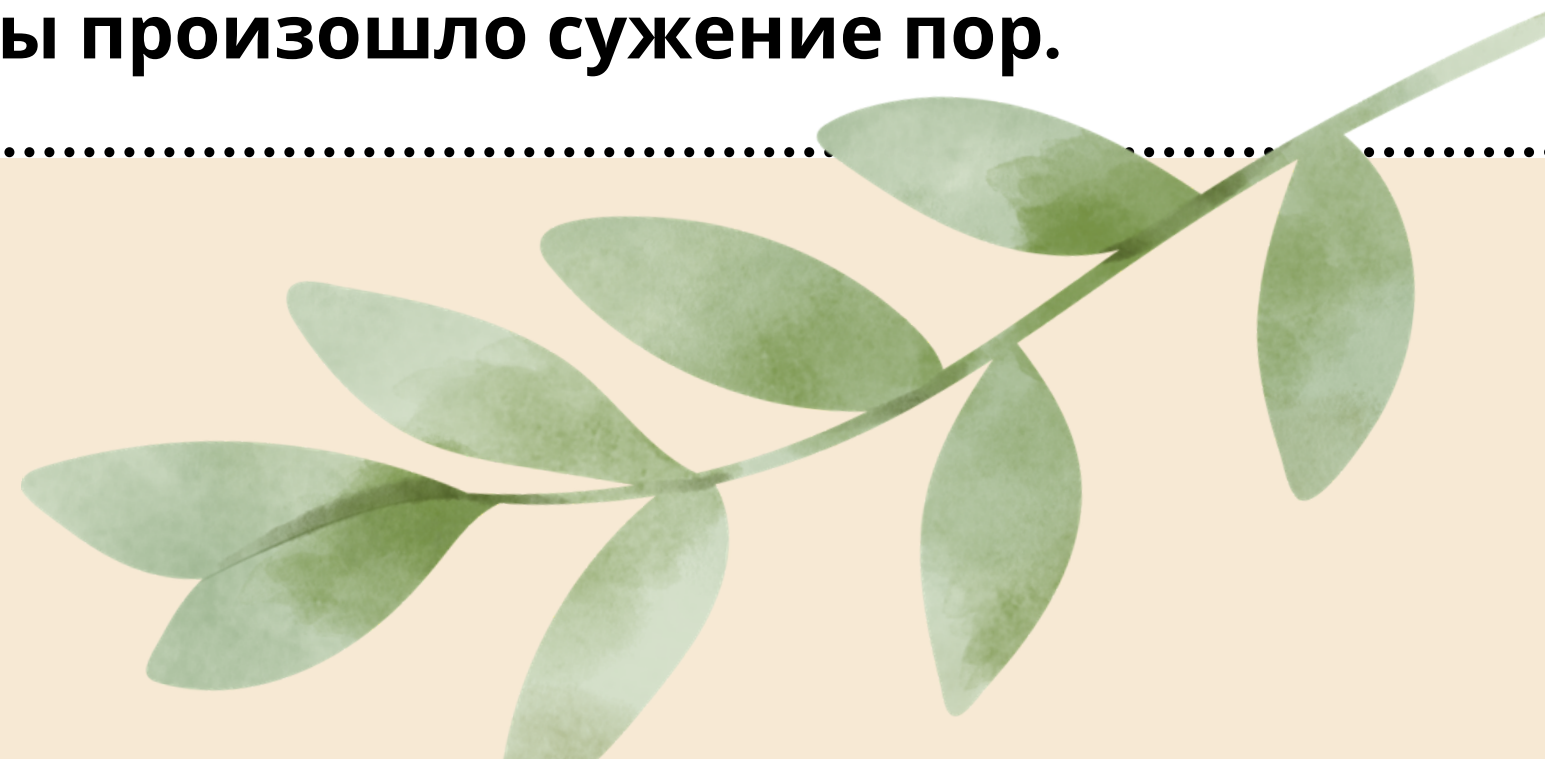




Важно тщательно соблюдать чистоту кожи, своевременно предотвращать закупорку протоков сальных желез.

Если активность сальных желез усилена, умываться необходимо чаще и обязательно, используя специальные средства, массируя лицо.

Сначала следует умыться горячей водой – это способствует раскрытию пор и отхождению сального секрета. Затем ополоснуть лицо холодной водой, чтобы произошло сужение пор.



ЗУБЫ



Зубы чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды рот – прополоскать

При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

Основные правила использования зубной щетки:

- 1. Перед чисткой и после необходимо тщательно вымыть щетку.**
- 2. Щетка должна храниться щетиной вверх.**
- 3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям**
- 4. Щетку необходимо менять через 1,5 – 2 месяца или после инфекционных и вирусных заболеваний.**



УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Волосы необходимо расчесывать вне зависимости от длины.

✨ Расческа НЕ должна иметь острые зубья.

При расчесывании происходит массаж волосистой части головы, улучшение ее кровоснабжения



укрепление волосяных луковиц
.....

Расчесывать короткие волосы следует от поверхности кожи кнаружи, длинные – начиная с концов.

Рекомендуется проводить ежедневно массаж головы: в течение 5–7 мин. круговыми движениями широко расставленных пальцев смещают кожу головы от макушки в различных направлениях

Мыть волосы следует не очень горячей, мягкой водой.

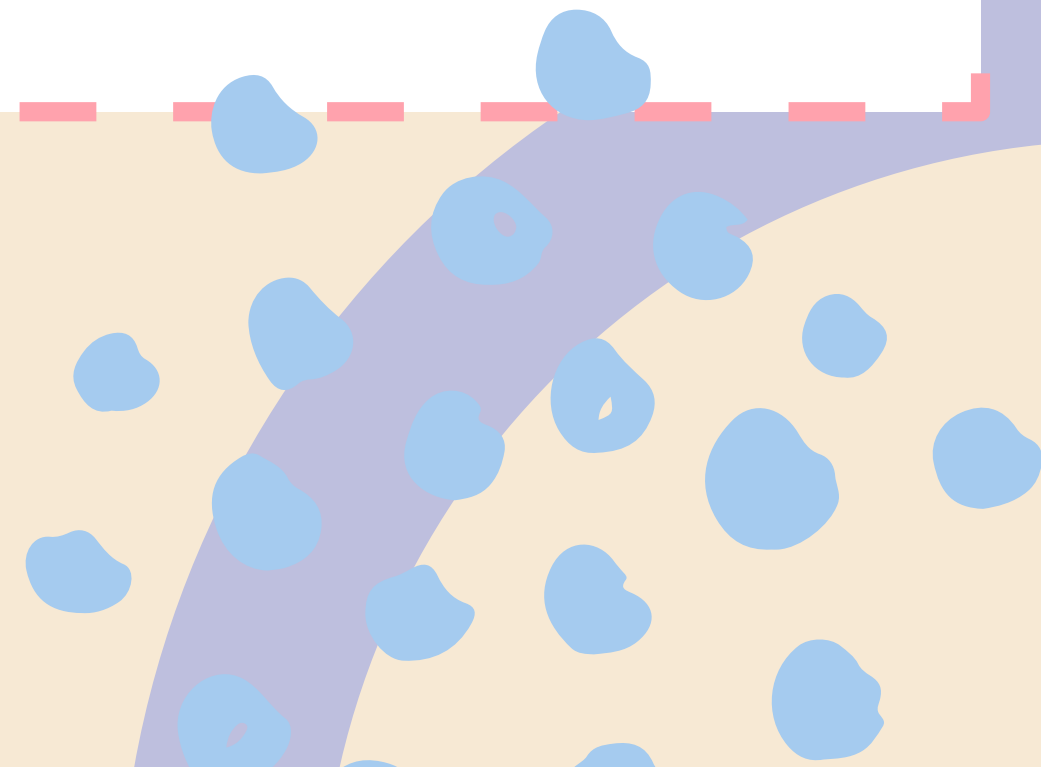
В настоящее время существует большой выбор шампуней для каждого типа волос.



**ЧТО ДОЛЖНО
БЫТЬ У КАЖДОГО
ЧЕЛОВЕКА?**



- **Индивидуальное полотенце для: тела, лица и ног**
- **Индивидуальную расческу (чтобы избежать передачи себореи, педикулеза).**
- **Индивидуальный шампунь , т. к. у каждого члена семьи свой тип кожи головы**
- **Индивидуальная зубная щетка**

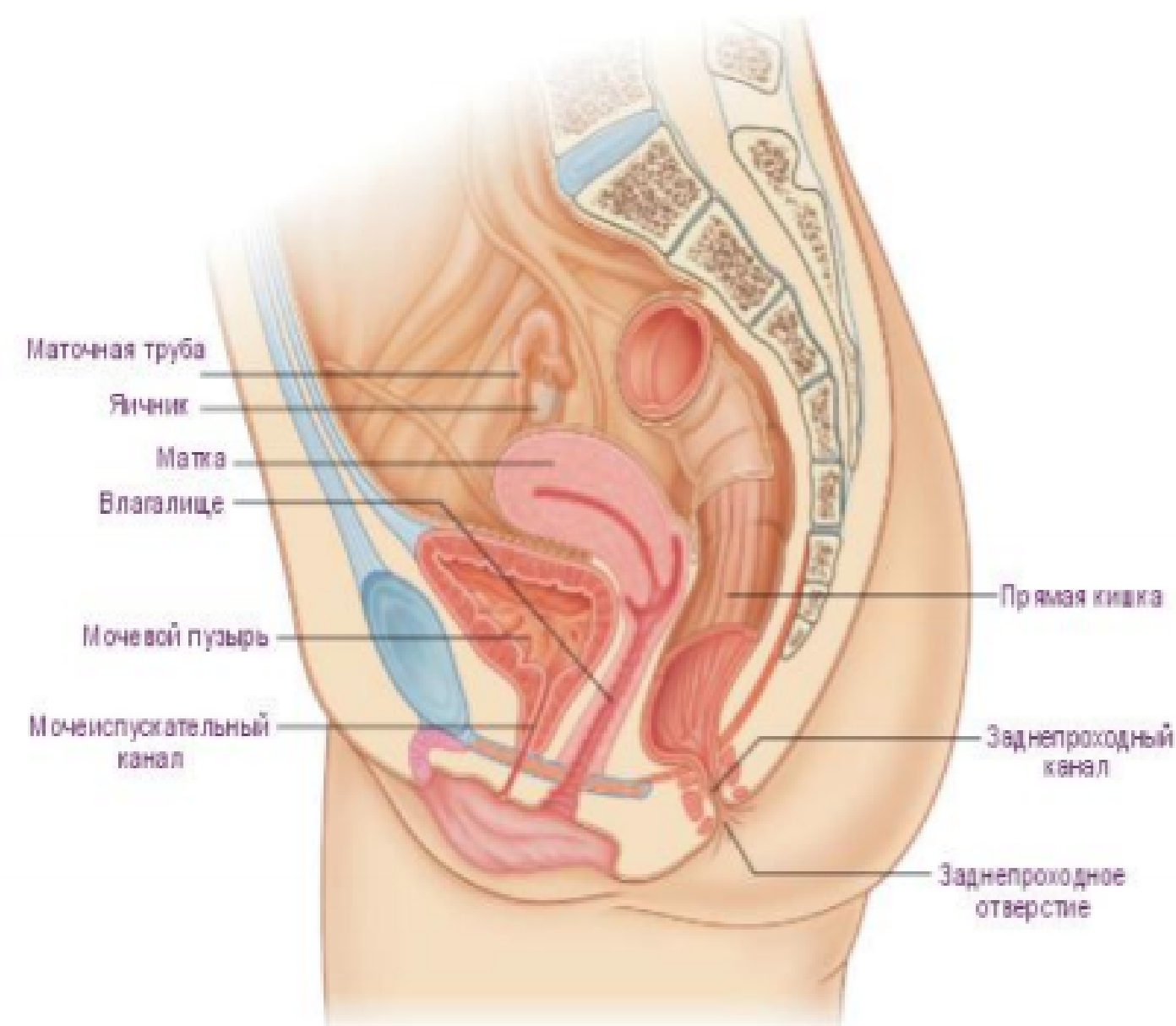


ЗНАЧЕНИЕ ОПОРОЖНЕНИЯ КИШЕЧНИКА И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Переполнение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на функции органов желудочно–кишечного тракта и мочевыделительной системы.

У девочек переполнение прямой кишки и мочевого пузыря может привести к неправильному положению матки, что в будущем может явиться причиной ряда расстройств (например, болезненных месячных).

Соотношение внутренних половых органов и органов выделения



ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Слизистая оболочка влагалища всегда выделяет секрет, появляются так называемые пубертатные бели.

Выделения из влагалища, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса.

Появление белей говорит не о болезни, а о том, что половые органы развиваются и взрослеют.

Смегма – результат работы сальных желез наружных половых органов.



Подмывание производят чистыми руками и под чистой проточной водой комнатной температуры, **спереди назад**, т.е. от наружных половых органов к заднему проходу

Обмывайте нежную кожу промежности осторожно, без усилия и трения, набирая воду в ладонь, и аккуратными движениями удаляйте загрязнения с кожи.

После подмывания необходимо также осторожно осушить (промокнуть) область половых органов чистым, мягким, хорошо впитывающим влагу полотенцем.

При этом необходимо помнить, что полотенце должно быть **индивидуальным** и пользоваться им должна только его хозяйка.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ

! Во время месячных половые органы особенно восприимчивы инфекции. Необходимо особенно тщательно обмывать наружные половые органы с применением различных интимных средств гигиены..

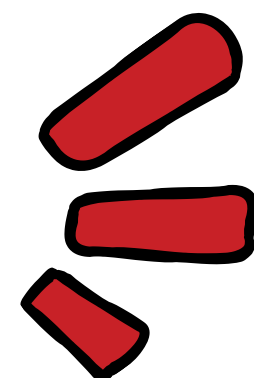
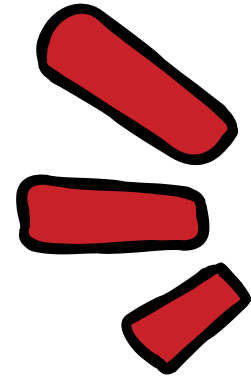
Во время менструаций важно следить за чистотой тела и белья – менять ежедневно и по мере загрязнения нижнее белье.

Рекомендуется менять прокладки **не реже 4–5 раз в день**.

Обмывание половых органов и бедер **2– 3 раза в день** (можно сочетать с гигиеническим душем, **НО НЕ ПРИНЯТИЕМ ВАННЫ**).

Если нет возможности подмываться и принимать душ – можно применять влажные салфетки для ухода за интимной зоной





ПОВЕДЕНИЕ И ПОВСЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИЙ

При нормальном течении менструации занятия и образ жизни не меняются.

Занятия физкультурой разрешаются, но следует воздерживаться от прыжков, тяжелых физических упражнений, некоторых видов спорта (езда на велосипеде, плавание).

! В случае болезненных менструаций необходима консультация врача – гинеколога.

Участие в соревнованиях во время менструаций не разрешается.

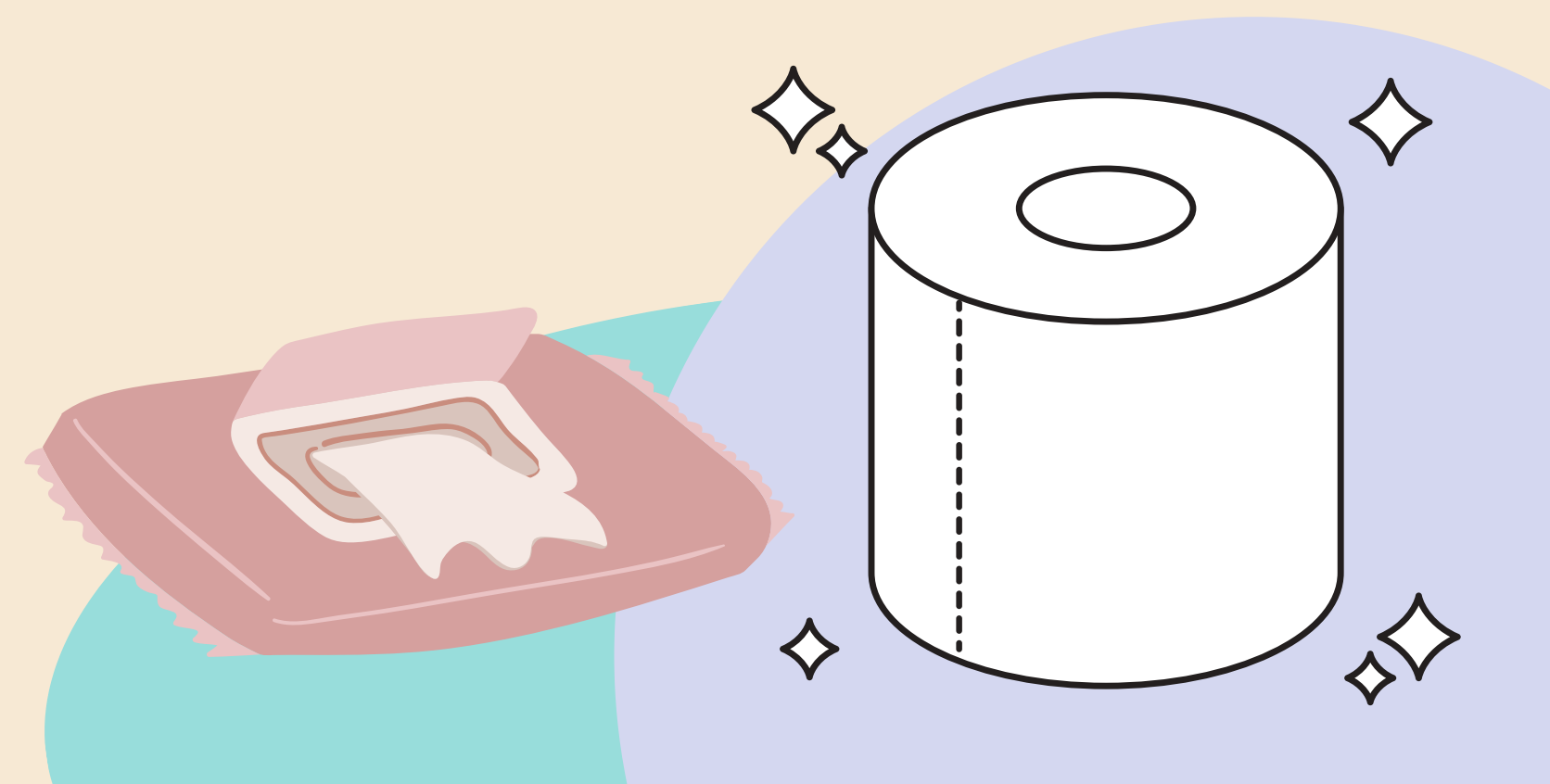
Важно остерегаться переохлаждения тела, особенно ног и нижней части живота.



УХОД ЗА ПРОМЕЖНОСТЬЮ ПОСЛЕ ДЕФЕКАЦИИ

Следует использовать мягкую туалетную бумагу, или детские влажные салфетки или салфетки для ухода за интимной зоной.

Если этого не делать, могут появиться бактерии, которые при неправильном уходе могут попасть в половые органы.



**ЧТО БУДЕТ С ДЕВУШКОЙ,
ЕСЛИ НЕ СОБЛЮДАТЬ
ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНЫ**



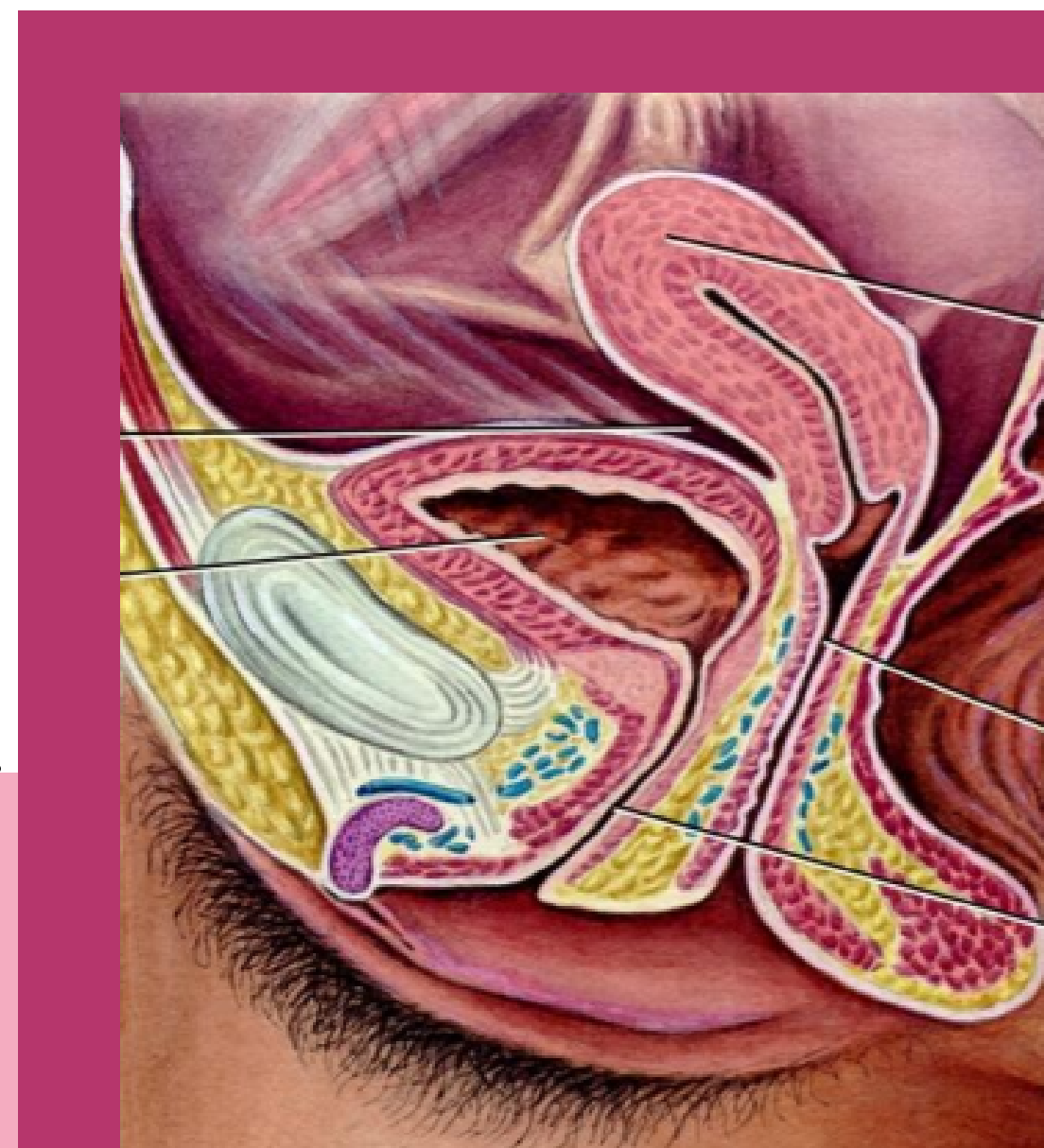
ВУЛЬВИТ - ВОСПАЛЕНИЕ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ - ПОЛОВЫХ ГУБ И КЛИТОРА.

ВУЛЬОВОАГИНИТ - ВОСПАЛЕНИЕ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ И ВЛАГАЛИЩА.

Основные симптомы вагинита (кольпита), вульвовагинита, вульвита:

- зуд и жжение половых органов;
- обильные выделения из влагалища (молочные, гнойные, пенистые, творожистые, в тяжелых случаях – кровяные).
- неприятный запах выделений;
- покраснение и отек наружных половых органов;
- ноющие боли внизу живота;
- учащенное мочеиспускание;
- повышение температуры тела.

При появлениях таких симптомов заболеваний необходимо обратиться к врачу – гинекологу



УРЕТРИТ - ВОСПАЛЕНИЕ УРЕТРЫ – МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА.

Симптомы:

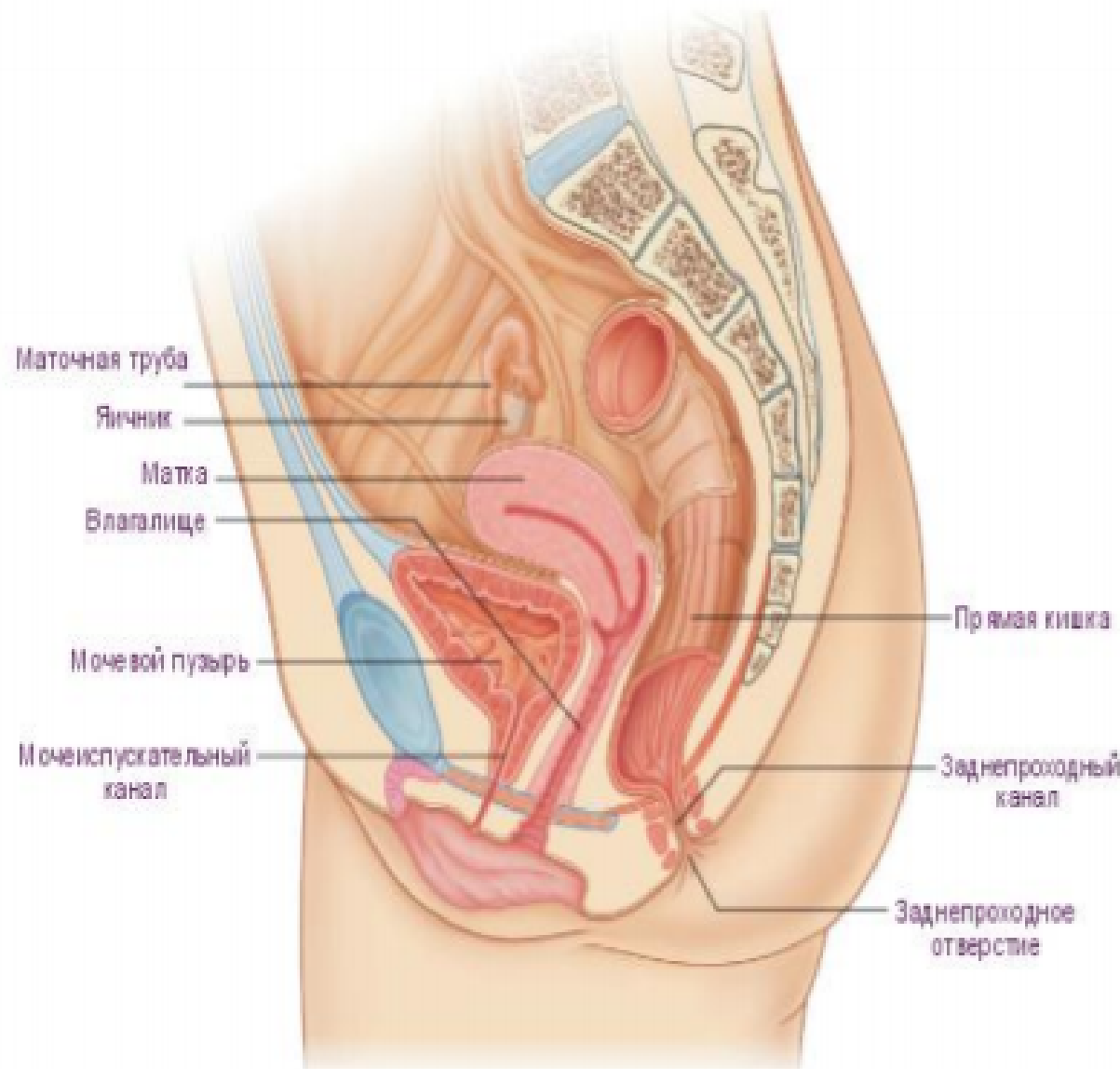
- Боль и жжение при мочеиспускании.
- Покраснения внешних половых органов.
- Гнойные выделения из мочеиспускательного канала.
- Появление зуда в области половых органов во время менструации.

Хронический уретрит может давать о себе знать изредка возникновением болей внизу живота даже в состоянии покоя.

ЦИСТИТ – ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Симптомы:

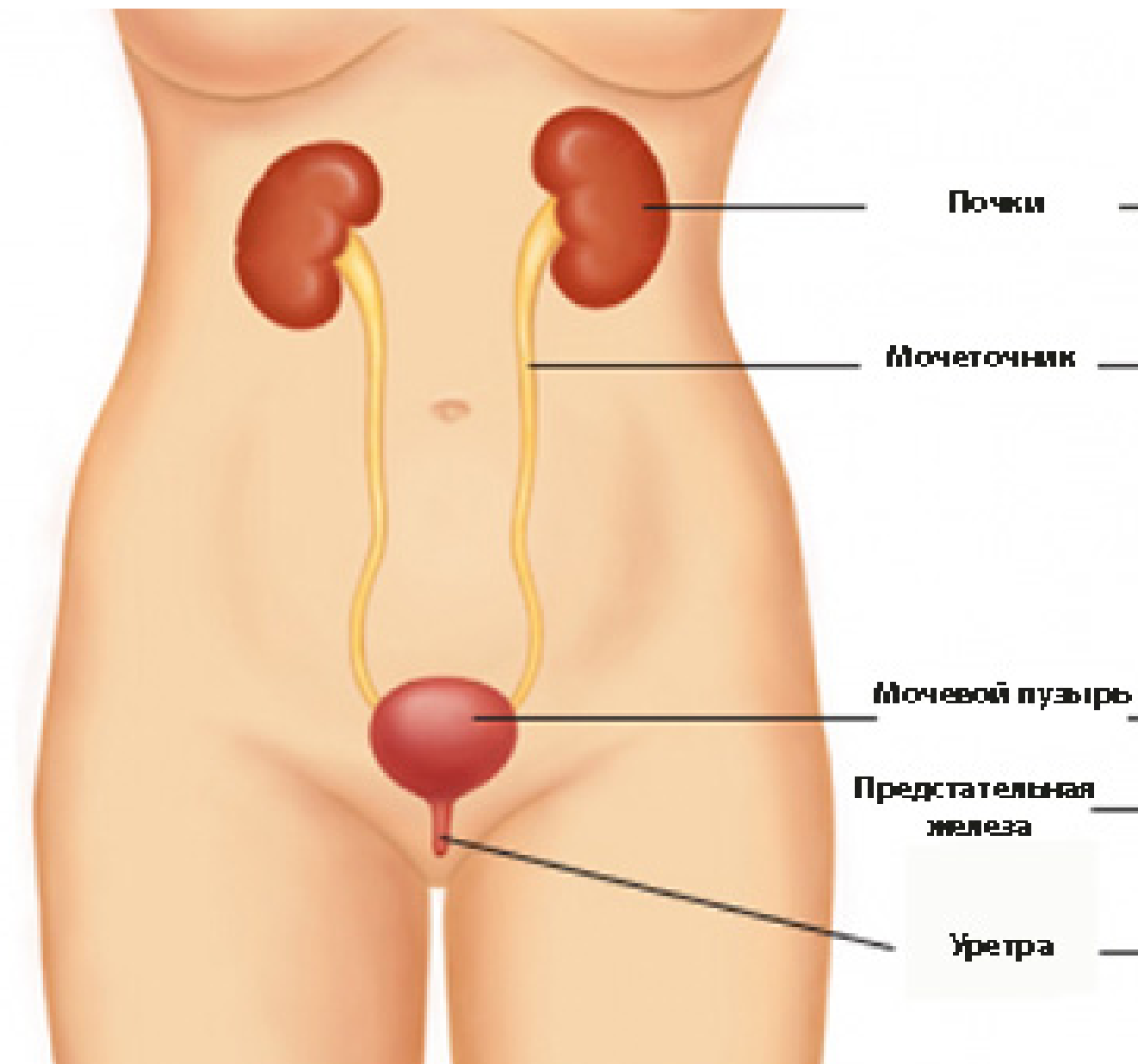
- Возникает общее недомогание.
- Повышается температура.
- Наблюдаются позывы к частому мочеиспусканию.
- Иногда позывы к мочеиспусканию сопровождаются недержанием мочи.
- Появляются болезненные ощущения в области малого таза или за лобком.
- Боль в основном тупая, ноющая, усиливающаяся перед мочеиспусканием или сразу после него.



Пиелонефрит – инфекционное заболевание верхних мочевыводящих путей, характеризующееся развитием неспецифического воспаления в чашечно–лоханочной системе, интерстициальной ткани и канальцах почек.

Симптомы:

- Головная боль, слабость,
- Тошнота и рвота,
- Отечность лица вследствие нарушения выделительной функции почек.
- Рост температуры тела – выше 38 о
- Обильное потоотделение,
- Болезненные ощущения в пояснице,
- Частое мочеиспускание сопровождающееся болями тупого характера и различной интенсивности.



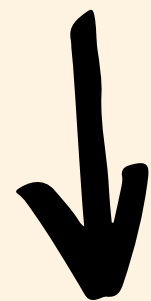


**ОСОБЫЙ РАЗГОВОР –
ОБ ОДЕЖДЕ**

**В подростковом возрасте скелет очень податлив
механическим воздействиям**

**Тесная и узкая одежда может способствовать нарушению
правильной осанки и развитию различных искривлений
позвоночника.**

**Не рекомендуется носить белье и одежду с
тугими повязками, шнурками и ремешками.**



- **ухудшают кровообращение,**
- **препятствуют поступлению кислорода к тканям и**
- **нарушают нормальное функционирование организма в целом.**



Зимой одежда должна способствовать нормальному теплообмену и не пропускать холодный ветер.



В дождливое время года – должна защищать от излишней потери тепла, быть непромокаемой.

Нельзя в мороз ходить в тонких колготках – это опасно, т.к. кожа от холода синеет, грубеет, в ней развиваются трофические сетчатые багрово – синюшные пятна, появляется зуд.

Охлаждение нижней части тела способствует заболеванию мочевыводящих путей и половой системы.

**Носить стринги –
абсолютно
негигиенично.**

**Тонкая полоска стрингов является связующим звеном между
прямой кишкой и влагалищем**



**провоцирует развитие воспалительных заболеваний
половых органов, органов мочевыделительной системы.**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.