



ASMENS HIGIENA

Asmens higiena – atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, buitines bei aplinkos sąlygas ir nustato normas bei taisykles, atitinkančias asmens amžiaus anatomines-fiziologines savybes, padedančias išsaugoti sveikatą ir sudaryti higieninio elgesio įpročius.

Odos priežiūra yra neatsiejama asmens higienos dalis. Švari, elastinga, rausva oda liudija apie gerą organizmo funkcinę būklę, o kartu ir sveikatą.



Galima sakyti, kad oda yra žmogaus sveikatos būklės veidrodis. Todėl labai svarbu ją tinkamai prižiūrėti.

Be odos žmogus negalėtų gyventi. Suaugusio žmogaus oda sveria 4–7 kg, jos paviršiaus plotas 1–2 kvadratiniai metrai. Odoje yra kraujagyslių, nervų, raumenų skaidulų. Odos priedai yra plaukai, riebalų liaukos, prakaito liaukos, nagai. Prakaito liaukos yra išsidėsčiusios odos ir poodžio sandūroje, pažastyse, apie krūtų spenelius, kirkšnyse, tarpvietėje.

Oda saugo organizmą nuo mechaninių pažeidimų ir kitų aplinkos veiksnių poveikio, padeda reguliuoti kūno temperatūrą, išskiria vandenį ir kitus medžiagų apykaitos produktus, yra susijusi su imunine sistema, joje yra daug receptorių, todėl yra svarbi kaip jutimo organas. Ant odos paviršiaus iš riebalų ir prakaito liaukų sekretų susidaro apsauginė emulsinė plėvelė, kurios pH 4,2–5,6 apsaugo odą nuo bakterijų, grybelių, virusų patekimo ir nuo cheminių medžiagų poveikio.

Prakaitą išskiria prakaito liaukos. Prakaitavimas yra normali organizmo reakcija. Prakaito liaukos normaliomis sąlygomis per parą išskiria 600 ml vandens. Šviežias prakaitas yra bekvapis, tačiau jam susimaišius su senesnio prakaito likučiais ir riebalų liaukų sekretu ant išorinio odos sluoksnio, susidaro labai gera terpė bakterijoms

daugintis, o joms dauginantis atsiranda specifinis kvapas, kartais labai stiprus ir aitrus. Todėl būtina kasdien prausti su muilu bei keisti apatinius rūbus ir kojines.

Kasdienei higienai pakanka prausimosi po dušu ryte ir vakare. Geriausiai tinka 35–37 °C temperatūros vanduo, o baigiant – galima apsipilti vėsesniu vandeniu.

Pagrindinė higienos priemonė yra muilas. Muilas yra gaminamas iš gyvūninių ir augalinių riebalų ir cheminių komponentų: šarmų, kvapiųjų medžiagų ir įvairių naudingų priedų. Geriausiai odai tinka neutralios reakcijos pH – 5,5 muilas, tausojantis silpnai rūgščių apsauginę odos plėvelę, turintis mažai kvapiųjų medžiagų.

Jei oda yra riebi, spuoguota, tinka įvairūs muilai, nes reikia pašalinti didesni riebalų kiekį. Sausos odos nepatartina prausti muilu ir mėgautis per karštu vandeniu, nes tai gali pažeisti šarminį-rūgštinį odos balansą ir oda dar labiau išsausės. Prausimuisi labai tinka naudoti dušo želė, nes jos sudėtyje yra odos drėkinamųjų ir maitinamųjų ingredientų. Šių prausimosi priemonių reakcija atitinka optimalią pH – 5,5, švelnumo odai suteikia jų sudėtyje esančios įvairios rūgštys.

Jeigu oda labai jautri, plona, reikia rinktis švelnesnę kempinę, jei oda labiau užsiteršusi ir yra storesnė, galima naudoti šiurkštesnę. Geriausia ir nekenksmingiausia naudoti natūralių pluoštų kempines, tada nebus pavojaus atsirasti odos mikro traumoms ir alerginėms reakcijoms. Reikia neužmiršti po kiekvieno prausimosi kempinę išdžiovinti, nes drėgmėje ir šiltame patalpų ore gali pradėti veistis pavojingi mikroorganizmai, kurie gali sukelti pūlingas odos ligas.

Parfumerija negali išspręsti su prakaitavimu susijusių problemų. Šiek tiek sumažinti išskiriamo prakaito kiekį gali antiperspirantai – medžiagos, sustabdančios prakaito išsiskyrimą. Pagrindinė jų sudedamoji dalis yra metalo druskos. Veiksmingiausios yra tos priemonės, kurių sudėtyje yra aliuminio chlorido ir kitų aliuminio druskų. Jos slopina ilgalaikį prakaitavimą, patikimai sumažina prakaito gamybą. Dezodorantai veikia kūną išoriškai ir paties prakaitavimo nemažina, tik prislopina ir naikina prakaito kvapą. Jiems veikiant odos paviršiaus pH tampa rūgštinis ir užkertamas kelias bakterijoms daugintis. Pagrindinė šių priemonių naudojimo sąlyga – jos turi būti tepamos ant švarios, nuplautos su muilu, sausos odos, o vakare prieš miegą, nuplaunamos.

Reikia stengtis kiek galima mažiau naudoti cheminių priemonių nuo prakaitavimo, nes kiekviena lazda turi du galus. Aliuminio druskos, parabenai, konservantai yra vieni iš vėžį skatinančių veiksnių. Prekyboje yra natūralių apsaugos priemonių nuo nemalonaus prakaito kvapo, tai dezodoruojantieji mineralai. Renkantis dezodorantą ar antiperspirantą pasikonsultuokite su specialistais ir pagalvokite apie sveikatą.

Pagrindiniai odos priežiūros elementai

1. Valgykite visavertį, įvairų maistą, nes oda – mūsų gyvenimo būdo veidrodis.
2. Atsisakykite žalingų įpročių.
3. Rinkitės ir dėvėkite tinkamus rūbus ir avalynę.
4. Naudokite kaip įmanoma natūralesnes kosmetikos ir higienos priemones, kurios tinka jūsų odai.
5. Įsitikinkite, ar jų galiojimo laikas nepasibaigęs.

Intymių kūno vietų priežiūra

Lytinių organų sritis turi kai kurių ypatumų: šioje vietoje atsiveria šalinimo organai, 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. Visa tai nulemia šios kūno dalies priežiūros specifiką ir svarbą. Tik švari oda gali normaliai funkcionuoti.

Intymias vietas reikia apsiplauti ne rečiau kaip du kartus per dieną. Rinka siūlo specialių intymiosios srities priežiūrai skirtų prausiklių. Intymiąją vietą geriausia plauti tik ranka, tinka bidė, tačiau svarbiausia – nenaudoti jokių kempinių, nes bakterijos nuo rankų nuteka, o į kempinę įsigeria.

Oda ir gleivinės turi natūralią apsaugą, tačiau ją gali lengvai pažeisti netinkamos kūno priežiūros priemonės: pvz: silpnai rūgšti prakaito reakcija pH 5,5–6,5 ir „naudingos“ bakterijos saugo šlapimo ir lytinius takus nuo „žalingų“ (sukeliančių

ligas) bakterijų ir grybelių, o šarminis ir dezinfekuojantis muilas sutrikdo normalią šarmų ir rūgščių bei „naudingų“ ir „žalingų“ bakterijų pusiausvyrą. Visa tai susilpnina vietinį imunitetą, todėl atveria kelią infekcijai, kuri gali sukelti lytinių organų uždegimą. Be to, šių organų negalima kvėpinti tualetiniu vandeniu, nes jo sudėtyje esantis etilo alkoholis ir kiti cheminiai priedai gali sudirginti ir taip jautrią gleivinę.

Patariama naudoti tik tokį muilą arba dušo želė, kurių pH yra artimas natūraliai odos reakcijai. Intymiajai vietai sausinti būtina turėti asmeninį rankšluostį.

Apatinis trikotažas turėtų būti medvilninis ir keičiamas kasdien.

Plaukų priežiūra

Plaukai atlieka tam tikrą apsauginę funkciją – sulaiko tiesioginius saulės spindulius, saugo galvą nuo karščio, šalčio ir kt.

Plaukams ypač svarbūs baltymai, vitaminai A, E, P ir mikroelementai – kalcis, magnis. Organizmas jų turėtų gauti su maistu.

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, pvz., dulkes. Jeigu plaukai riebiūs – trinkti juos reikia kasdien ar 4 kartus per savaitę, jeigu sausi – 1–2 kartus.

Patartina pasirinkti efektyviai plaunančius natūralius ir ekologiškus šampūnus be parabenų ir naftos produktų, plaukus tausojančius, stiprinančius ir gražinančius kondicionierius. Kasdienio naudojimo šampūną rinktis reikėtų todėl, kad jame yra mažiau paviršinio aktyvumo medžiagų, jie švelnesni ir ne tokie dirginantys (ypač tai svarbu, jei plaukus reikia plauti dažnai).

Būtina įsidėmėti, kad nedera pilti šampūno tiesiai ant plaukų: nedidelis jo kiekis (arbatinis šaukštelis) įsipilamas į delną, ištrinamas, kad suputotų, o putas masažuojamais judesiais įtrinamos į drėgnus plaukus, paskui jie skalaujami švariu šiltu

vandeniui. Jei plaukai gerai neiššiplovė, reikia dar kartą ištrinkti galvą su tokiu pačiu mažu kiekiu šampūno.

Labai svarbu gerai išskalauti šampūno likučius. Venkite iššiplovę galvą eiti į šaltą aplinką.

Naudodami plaukų džiovintuvus, stenkitės plaukų neperdžiovinti, nes jie taps šiurkštūs, lūžinės, šakosis plaukų galai. Visada palikite plaukus šiek tiek drėgnus. Kol plaukai šlapi, geriausia šukuoti juos tik retomis šukomis. Jei plaukai yra šiurkštūs, nepaslankūs, juos sunku iššukuoti, patartina naudoti plaukų balzamus ir kaukes, kurių sudėtyje esančios medžiagos (proteinais, augalų ekstraktai, natūralios vaisių rūgštys ir kitos biologiškai aktyvios medžiagos) padės susidoroti su šia bėda.

Plaukų priežiūros taisyklės - tai ne tik higienos sumetimais ištrinkti plaukai ir galvos oda. Tai visų pirma –plaukų priežiūros priemonių kokybė ir mokėjimas pasirinkti sau tinkamus preparatus bei teisingai juos naudoti.

Rankų priežiūra

Rankas reikia plauti ne tik prieš valgį, ryte ar vakare, pasinaudojus tualetu, kai glostėte gyvūnėlius, grįžote iš lauko, nusikosėjote ar nusičiaudėjote, bet ir kai rankos akivaizdžiai purvinos ar abejojate jų švara.



Nusiplovus rankas būtina jas nusišluostyti, galima patepti rankų maitinamuoju kremu, įtrinant jį nuo pirštų pagalvėlių link riešo, pamasažuojant kiekvieną pirštą, po to delną ir išorinę plaštakos pusę.

Kojų priežiūra

Svarbu ne tik nusiplauti kojas ir nusikarpyti nagus. Pėdų oda nuolat atsinaujina, taigi po plovimo būtina nuolat pašalinti seną ir negyvą pėdų odos sluoksnį, – tokiu būdu sumažinamas nuospaudų ir pūslių pavojus.

Susikaupusi tarpupirščiuose negyvų odos ląstelių masė – puiki terpė daugintis mikroorganizmams, nes čia šilta ir drėgna. Tai sukelia nemalonų kvapą, niežulį.

Pėdas plauti rekomenduojama drungnu vandeniu, su muilu ar dušo žele, ne trumpiau nei 2–3 minutes. Kempine, kojų dilde ar pemzos gabalėliu reikia pašalinti negyvas ląsteles. Susidarius suragėjusiam sluoksniui, lengviau atsiranda nuospaudų, įtrūkių, kuriuose kaupiasi mikroorganizmai, galintys sukelti odos uždegimą. Sausesnė ir šiurkštesnė kulnų oda gali būti patrinama pemza.

Nuplautas kojas patartina perlieti vėsesniu vandeniu ir kruopščiai nušluostyti. Sausas pėdas jau galima tepti kojų odos maitinamuoju kremu, įtrinant jį nuo pirštų kulkašnies link.



Prakaitavimui mažinti galima naudoti įvairius dezodorantus, antiperspirantus ir kremus, bet būtina laikytis tam tikrų saugumo taisyklių: negalima kartu naudoti kremų ir dezodorantų, nes gali atsirasti nepageidaujamų cheminių reakcijų, pažeidžiančių paviršinių odos sluoksnių.

Dauguma kosmetikos gaminių, skirtų kojų priežiūrai, pasižymi antimikrobinu, antigrybeliniu poveikiu.

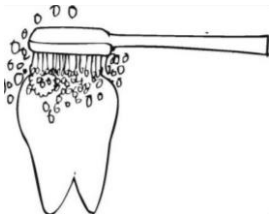
Kosmetinių priemonių yra daug ir įvairių – pradedant specialiomis antibakterinėmis želė, skystu muilu, losjonais ir baigiant kremais, kurie padeda sumažinti nuovargį ir įtampos jausmą kojose. Perkant kosmetikos priemones, perskaitykite naudojimo instrukciją, cheminę sudėtį, galbūt esate alergiškas kuriam nors iš komponentų, atkreipkite dėmesį į galiojimo laiką.

Atidžiai prižiūrėkite nagus. Sveiki nagai yra lankstūs ir blizgantys. Nagus būtina kirpti taisyklingai – nenutrumpinti per daug, neiškarpyti kampų, nes į atsiradusią laisvą vietą nagas linkęs įaugti. Jei nago spalva pakito, ar jis pradėjo augti netaisyklingai, kreipkitės į dermatologą – gali būti, kad jūs užsikrėtėte grybeliu, kuris su laiku pažeis ir kitus nagus bei kojų odą, todėl nedelskite. Nagų įaugimas gali būti gydomas ir chirurginiu būdu.

Burnos higiena

Burnos higienos pagrindas yra kasdienė dantų priežiūra, kurią atliekate namuose. Kaip ją atlikti ir kokias priemones pasirinkti turėtų patarti jūsų odontologas ar burnos higienistas, kurie, esant reikalui, atliks profesionalią burnos higieną, kuri atliekama kas 6 mėn. arba dažniau, priklausomai nuo situacijos.

Dantis privalu valyti ne rečiau kaip 2 kartus per dieną, o idealiausia, jei dantis valysitės pagal poreikį – kai tik pajusite diskomfortą burnoje. Tai reiškia, kad



geriausia būtų dantis išsivalyti kiekvieną kartą pavalgus. Tačiau labai svarbu dantis valyti taisyklingai, sukamaisiais judesiais, ir naudoti tam minkštą dantų šepetėlį, nes netaisyklingai, grubiai valant dantis, o ypač jei šepetėlio šereliai kieti, galima sukelti mechaninius kietųjų audinių pažeidimus. Šepetėlį patartina keisti bent kartą per mėnesį.

Daugelis mano, kad būti švariam – elementarus gyvenimo įprotis, tačiau taip nėra - asmens higienos įgūdžiai turi būti formuojami dar ankstyvoje vaikystėje. Čia pateiktos toli gražu ne visos asmens higienos taisyklės, kurių reikia mokytis, tačiau pradėti nuo kažko juk reikia... išmokę bent jau elementarių įgūdžių, nė nepastebėsite, kaip greitai vaikai taps savarankiški ir kruopštūs.



*Pranešimas parengtas pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą
Informaciją parengė Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros skyriaus specialistės*