

УДК 579

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА

Макарова С.В., студентка 1 курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологий, sveta_makarova@mail.ru
Научный руководитель – Пульчеровская Л.П., кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: личная гигиена, чистота, гигиена кожи, гигиена волос.

Соблюдать личную гигиену необходимо всем. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и окружающих его людей.

Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Личная гигиена – свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена – это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода [1].

Правила личной гигиены в себя должны включать:

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно [2], ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов [3]. Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу [4]. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и

домашними). С давних пор для гигиены рук использовалось кусковое мыло, но мало кто правильно их мыл.

Многие забывают, что, дотронувшись до крана грязными руками, открывая воду, вымыв тщательно руки и закрывая загрязненный кран, вы часть микробов и бактерий с грязного крана обратно возвращаете на руки. [8] Следует отметить, что вирусы гриппа способны сохранять свою жизнеспособность 24 часа на поверхности, а возбудители кишечных инфекций такие как сальмонелла [5] и кампилобактер могут жить примерно 1-4 часа, в то время как норовирус и клостридиум диффициле могут жить гораздо дольше. После мытья руки нужно вытереть досуха, так как влажная среда благоприятна для заселения бактериями. Именно поэтому в общественных местах бумажные полотенца более гигиеничны.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы [6]. Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды [7]. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям. Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

5. Гигиена спального места. У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Спальное место должно быть удобным. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение. Перед сном

нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму. Старайтесь не допускать на постель домашних животных. [9]

В жизни многих семей домашние животные играют огромную роль, животные становятся друзьями, которые приносят в дом много счастья. Однако, домашние любимцы могут быть носителями болезней, которые легко передаются человеку. Наиболее часто поражаются дети до 12 лет, но заболевания, связанные с домашними животными, могут развиваться у людей любого возраста. Большинство этих болезней препятствует нормальному функционированию органов кишечного тракта, хотя могут поражаться и другие органы. [10]

Вследствие нарушения правил личной гигиены может произойти заражение как одного человека, так и очень большой группы людей (семьи, коллективы различных сообществ, а также жители целых регионов) самыми разнообразными заболеваниями.

Библиографический список:

1. Шапирова, Д.Р. Микробиологическое исследование орхидей с признаками бактериальной гнили/ Шапирова Д.Р., Зиятдинова А.Р., Ценева Е.Д., Ефрейторова Е.О., Садртдинова Г.Р., Пульчеровская Л.П., Карамышева Н.Н., Сверкалова Д.Г. В сборнике: Студенческий научный форум - 2016 VIII Международная студенческая электронная научная конференция, электронное издание. 2016.
2. Ефрейторова, Е.О. Распространенность бактерий вида *S. Marcescens* в объектах окружающей среды и пищевых продуктах/ Ефрейторова Е.О., Пульчеровская Л.П., Васильев Д.А., Золотухин С.Н. В сборнике: Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 204-211.
3. Ефрейторова, Е.О. Фагоиндикация бактерий рода *Serratia*/ Ефрейторова Е.О., Пульчеровская Л.П., Васильев Д.А., Золотухин С.Н., Павлова И.Б., Юдина Т.Г. В книге: Бактериофаги: теоретические и практические аспекты применения в медицине, ветеринарии и пищевой промышленности Материалы Третьей научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 67-68.
4. Ахметова В.В. Качественный состав молока коров при скармливании препарата «Aminobiol»/ В.В.Ахметова, Л.П.Пульчеровская, Е.В. Свешникова, М.Е.Дежаткин, Н.А. Любин//Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. -2019. -Т. 238.- № 2.- С. 13-18.

5. Ефрейторова, Е.О. Методы индикации и идентификации бактерий вида *Serratia marcescens* в песке детских площадок/ Ефрейторова Е.О., Пульчеровская Л.П., Васильев Д.А., Золотухин С.Н., Молофеева Н.И. В сборнике: Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения Материалы VI Международной научно-практической конференции. 2015. С. 114-117.
6. Sadrtidinova, G.R. Sanitary assessment of environmental objects by isolation of virulent phages// G.R.Sadrtidinova, L.P.Pulcherovskaya, D.A.Vasiliev, S.N.Zolotuhin//Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences.2016. T.58. №10. С.165-170.
7. Пульчеровская, Л.П. Мониторинг объектов окружающей среды на наличие бактерий рода *Citrobacter* и их фагов/ Пульчеровская Л.П., Васильев Д.А., Золотухин С.Н., Ефрейторова Е.О. В сборнике: Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 253-260.
8. Мерчина С.В. Качественные показатели речной рыбы при поражении описторхозом/ С.В. Мерчина, Л.П. Пульчеровская, В.В. Ахметова, А.И. Лаишевцев //Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий.- 2018.- Т. 80. № 3 (77).- С. 298-306.
9. Ефрейторова Е.О. Индикация и идентификация бактерий вида *Serratia marcescens*, в водопроводной воде хозяйственно-питьевого водоснабжения/ Е.О.Ефрейторова, Л.П. Пульчеровская, Д.А. Васильев, С.Н.Золотухин //Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VI Международной научно-практической конференции. -Ульяновск.- 2015. -С. 68-70.
10. Efreitorova E.O. INDICATION OF CITROBACTER BACTERIAS IN THE ENVIRONMENT USING BACTERIOPHAGES IN THE PHAGE TITER INCREASE REACTION/ E.O.Efreitorova, L.P. Pulcherovskaya //Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences.- 2016.- № 10 (58).- С. 190-193.

PERSONAL HYGIENE OF A PERSON

Makarova S.

Keywords: *personal hygiene, cleanliness, skin hygiene, hair hygiene.*

Everyone should observe personal hygiene. Violation of personal hygiene requirements can negatively affect the health of not only one person, but also the people around him.