

## **IGIENA PERSONALA A CORPULUI , IMBRACAMINTEI, INCALTAMINTEI , SOMNULUI SI LOCUINTEI**

*„ Maini curate , vietii salvate ! „*

### **Igiena corpului**

Igiena corpului este in concordanta cu activitatea corecta a organismului si duce la imbunatatirea schimbului de substante, circulatiei sangvine, digestiei, respiratiei, dezvoltarii capacitatii fizice si intelectuale a omului.

Igiena corpului necesita, mai intai de toate, pastrarea curateniei pielii. Rolul pielii pentru organism e foarte mare. Alaturi de plamani pielea participa la respiratie: prin glandele sudoripare , in fiecare zi se excreta din organism in jur de 700 ml de apa ( transpiratia ) , cu ajutorului careia se elimina din organism substantele toxice, ce apar in urma activitatii vitale a corpului . In acelasi timp pielea apara organismul de agentii externi.

Pastrarea pielii curata ii asigura o functionare normala. Praful, asezandu-se pe piele si amestecandu-se cu transpiratia , astupa canalele de excretie ale glandelor sudoripare, astfel ingreuind regimul normal de functionare al pielii. In fine, pe piele se pot acumula microorganismele patogene, care sunt periculoase pentru viata si sanatate . Aflarea sistematica a pielii sub actiunea murdariei poate duce la dezvoltarea diferitor boli. De aceea e foarte important ca in mod regulat sa ne spalam corpul cu sapun si apa calda. Sapunul elimina secretiile glandelor sudoripare si deschide accesul apei spre piele iar apa calda faciliteaza dilatarea porilor si curatirea lor.

Dupa fiecare antrenament sau competitie , dupa efectuarea gimnasticii de dimineata si dupa orice efort fizic e necesar un dus cald

Ingrijirea parului necesita o acuratete deosebita, pentru ca si in par se acumuleaza praful si murdaria. Copiilor li se recomanda sa fie tinsi scurt.

Mainile trebuie spalate cu sapun mai multe ori pe zi. Mainile vin in contact cu foarte multe obiecte care pot transmite microbi , cum ar fi telefoanele mobile , tastatura , banii , clantele de la usi si de aceea ele se murdaresc. De fiecare data cand am folosit toaleta mainile trebuie spalate .

Unghiile de la maini trebuie taiate si permanent pastrate curate. In murdaria ce se aduna sub unghii de cele multe ori se retin microbii.

Astfel de ingrijiri necesita nu doar mainile, ci si picioarele. Ranile posibile ce apar la folosirea incorecta a incaltamintei trebuie dezinfectate si bandajate cu tifon curat.

Curatirea zilnica a dintilor cu pasta de dinti ii apara de deteriorarea timpurie, intareste gingiile si elimina mirosul neplacut din gura. Curatirea dintilor se face doar cu peria personala, si perierea lor se face cu peria de sus in jos, ci nu dintr-o parte in alta. Dintii trebuie curatiti atat seara cat si dimineata. Sa nu uitam ca dinti buni si sanatosi inseamna o digestie normala.

### Igiena imbracamintei

Imbracamintea si lenjeria apara corpul nostru de factori externi (frig, caldura, ploaie) si de factori mecanici.

Activitatea normala a organismului e posibila doar la temperatura permamenta normala de 36,6 °. Daca temperatura mediului inconjurator este foarte scazuta, sau, invers, foarte ridicata, atunci organismul nu-si poate pastra temperatura normala. Incalzirea regimului de temperatura poate duce la imbolnaviri sau poate duce la supraincalzirea periculoasa a organismului. De aceea omul isi amenajeaza locuinta, poarta haine, adica isi creeaza conditii, prin care sa elimine oscilatiile bruste ale temperaturii.

Pe noi ne incalzeste nu atat haina, cat stratul de aer ce se mentine intre corp si haina si intre diferite straturi ale hainelor, precum si in porii tesaturii. De aceea e foarte important, ca porii hainei sa nu fie astupati nici cu umezeala, nici cu murdarie, nici cu praf. Pentru aceasta haina trebuie regulat spalata si curatita.

Direct pe piele se imbraca lenjeria. Ea absoarbe transpiratia eliminata din glandele sudoripare . Pe lenjerie se depun diferiti microbi, murdaria servindu - le ca mediu de inmultire si acestia incep sa elimine mirosuri neplacute. De aceea e necesar ca lenjeria de corp sa fie schimbata cat mai des.

Lenjeria murdara nu trebuie pastrata pana la spalare in incaperea de locuit , ea trebuie pastrata

intr-un cos special , de obicei in baie. Lenjeria curata trebuie pastrata aparte de alte haine.

Hainele si lenjeria trebuie sa fie de o anumita masura si sa corespunda cu anotimpul . Pe hainele exterioare, ca paltonul sau pardesiul, se aseaza praful de afara, de aceea ele trebuiesc pastrate pe hol in cuier. Hainele trebuie curatite periodic cu o perie.

### **Igiena incaltamintei**

Incaltamintea apara picioarele nu doar de oscilatiile de temperatura, ci si de loviturile mecanice externe, etc. Incaltamintea trebuie sa asigure o libertate totala in miscare. De aceea trebuie ca ea sa corespunda cu forma piciorului. Sub influenta purtarii permanente a incaltamintei incorect concepute (inguste, stramte) , sufera de la inceput partile moi ale piciorului, apoi scheletul talpii. Degetele deseori se apasa unele pe altele, iau o forma incorecta si sunt generate si alte modificari ale talpii.

In afara de aceasta, incaltamintea stramta duce la racirea picioarelor pe timp de iarna, si nu rareori poate duce chiar si la fenomenul de inghetare. Starea incaltamintei e deosebit de importanta in timpul unor deplasari lungi.

Pentru preintampinarea imbolnavirilor e necesar sa verificam daca picioarele sunt uscate. Daca picioarele s-au umezit, atunci trebuie , dupa posibilitate, neaparat sa se schimbe sosetele.

Cea mai mare parte din murdaria de afara se aduce in locuinta prin incaltaminte. De aceea, intrand in casa, trebuie sa curatam foarte bine incaltamintea de noroiul si praful stranse pe acestea.

Incaltamintea sportiva trebuie sa corespunda cerintelor de competitie, precum si deosebirilor tehnice a tipului de sport : sa fie usoara, comoda si sa apere talpa de lovituri traumatice.

Persoanele care participa la cros , alergari, adica la acele tipuri de competitii ce se organizeaza in afara stadionului, trebuie sa puna sub talpa piciorului un burete de cauciuc si sa se foloseasca numai de incaltaminte purtata.

Celor ce practica tipurile de sport de iarna li se recomanda sa poarte incaltaminte cu o jumătate de măsura mai mare pentru ca , in cazul in care se inregistreaza temperaturi foarte scazute , sa îmbrace a doua pereche de sosete de lana , iar in incaltaminte cu talpa de cauciuc sa puna un brant cald.

Incaltaminte umeda trebuie curatita si uscata intr-o incapere calda si bine ventilata. Uscarea incaltaminte pe calorifer sau aproape de surse de caldura nu se recomanda, pentru ca se deterioreaza si se deformeaza. Dupa uscarea incaltaminte e de dorit sa o protejam cu crema de pantofi.

O importanta deosebita are curatenia in partea interioara a incaltaminte si a sosetelor, ce trebuie sa fie schimbate doua ori pe zi.

### **Igiena somnului**

Activitatea scoartei creierului se compune din doua procese active – excitarea si franarea. In timpul lucrului activ predomina excitarile , in timpul somnului predomina procesele de franare.

Dupa Pavlov, excitarea si franarea reprezinta de la sine doua parti diferite sau doua promovari a unui si aceluiasi proces , dar in acelasi timp intre ele se duce o „lupta” continua. Balanta dintre aceste doua procese si oscilatiile sale alcatuiesc toate comportamentul omului, sanatos sau bolnav.

Cu cat activitatea este mai incarcata , spre exemplu in perioada examenelor, cu atat apare oboseala mai accentuata, adica incarcarea celulelor creierului, si prin aceasta se creeaza conditii pentru aparitia procesului de franare. Aceasta franare preintampina celulele creierului sa se supraincarcare si distrugerea organica. Franarea poate sa ocupe sau o parte din celulele creierului sau intreg creierul. Cand procesul de franare se raspandeste pe intreaga scoarta a creierului, atunci ne cuprinde un somn adanc, adica repaosul complet al celulelor creierului. In timpul somnului se petrece asimilarea produselor alimentare, celulele isi restabilesc compozitia lor normala si capacitatea de a lucra pentru activitatea utila a creierului.

Somnul omului matur trebuie sa dureze minim 7-8 ore pe zi. Cel mai util somn e acela care incepe in prima jumatate a noptii , inainte de ora 24 si se termina dimineata devreme.

O semnificatie foarte importanta pentru pastrarea sanatatii si a capacitatii de lucru o are elaborarea reflexului ritmului corect de somn, adica de a ne culca si de a ne scula in fiecare zi la aceeasi ora. In aceste conditii omul adoarme , doarme linistit si se trezeste tot timpul usor, sanatos si capabil sa lucreze in conditii optime.

Aerul in camera trebuie sa fie curat; nu se permite fumatul in camera in care se doarme.

Trebuie sa deprindem obiceiul de a dormi , cand vremea o permite , cu fereastra deschisa. La temperatura de sub 10 ° fereastra poate fi inchisa, dar dupa ce incaperea a fost bine aerisita.

Odihna de noapte si somnul calm improspatator sunt posibile doar pe un asternut comod, destul de lung si lat. Lenjeria de pat si de corp trebuie sa fie nu doar curata, dar si comoda. Nu se recomanda sa ne invelim cu plapuma peste cap. Componentele asternutului trebuie sa fie alcatuite din conducatori slabi ai caldurii, tocmai pentru a pastra cat mai mult si mai bine caldura atat de necesara unui somn profund.

Asternutul trebuie sa fie pastrat curat. Componentele asternutului trebuie aerisite cat mai des, iar lenjeria de pat trebuie sa fie schimbata saptamanal. Trebuie retinut ca pe asternut nu trebuie ne asezam sau sa ne culcam in imbracamintea exterioara sau in incaltaminte.

Seara nu trebuie sa supraincarcam stomacul cu mancare si mai ales sa bem bauturi excitante (cafea) etc.

### Igiena locuintei

Locuinta ne apara de actiunile nefavorabile ale mediului extern . Pentru ca locuinta sa raspunda acestui deziderat , ea trebuie sa corespunda unor anumite cerinte de igiena. Locuinta trebuie sa fie destul de incapatoare, uscata, luminoasa, curata , calda in timpul rece al anului si racoroasa pe timp cald.

Cel mai mare factor negativ in locuinta este umezeala. Cauzele dezvoltarii umezelii sunt diferite . Spalarea, uscarea lenjeriei, aerisirea insuficienta, spalarea podelelor duc la aparitia umezelei in incapere.

Temperatura normala in incaperile de locuit trebuie sa fie cuprinsa intre 18-20 °. Temperatura in timpul zilei trebuie sa fie pe cat posibil stabila. Pentru pastrarea sanatatii , in orice incapere de locuit aerul trebuie sa fie intotdeauna curat . Incaperea de locuit trebuie sa fie aerisita dimineata dupa somn si seara inainte de culcare .

O atentie deosebita trebuie sa avem la pastrarea curateniei in locuinte. Curatirea incaperilor trebuie efectuata cu un mop .

Daca se curata camera cu matura , se ridica praful, care patrunde in plamani. Pentru o curatenie eficienta trebuie folosite produse de curatenie specifice. Odata cu curatirea incaperii e necesar sa o aerisim Numai respectand aceste recomandari simple vom avea o stare de sanatate buna si performante fizice si intelectuale adecvate .

Dr. GANDACIOIU CRISTIANA

Promovarea Sanatatii si Educatie pentru sanatate