

Гигиена тела

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



Гигиена тела - первый индикатор культуры человека. Если вы не ухаживаете за собой или уделяете вопросам гигиены недостаточно внимания, это сразу становится заметным. Наше тело - это хорошо отлаженный механизм, но без умелого обращения он неизбежно выходит из строя: человек заболевает. Поэтому личная **гигиена** - важнейшая профилактическая мера, которая позволит **поддерживать красоту и здоровье тела**.



Гигиена тела подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами, руками, ногами, кожей в целом.



Самое очевидное правило - ежедневный душ с использованием мочалки и моющих средств. Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть **37-38 градусов**, т.е. немного выше нормальной температуры тела. 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.



Умываться

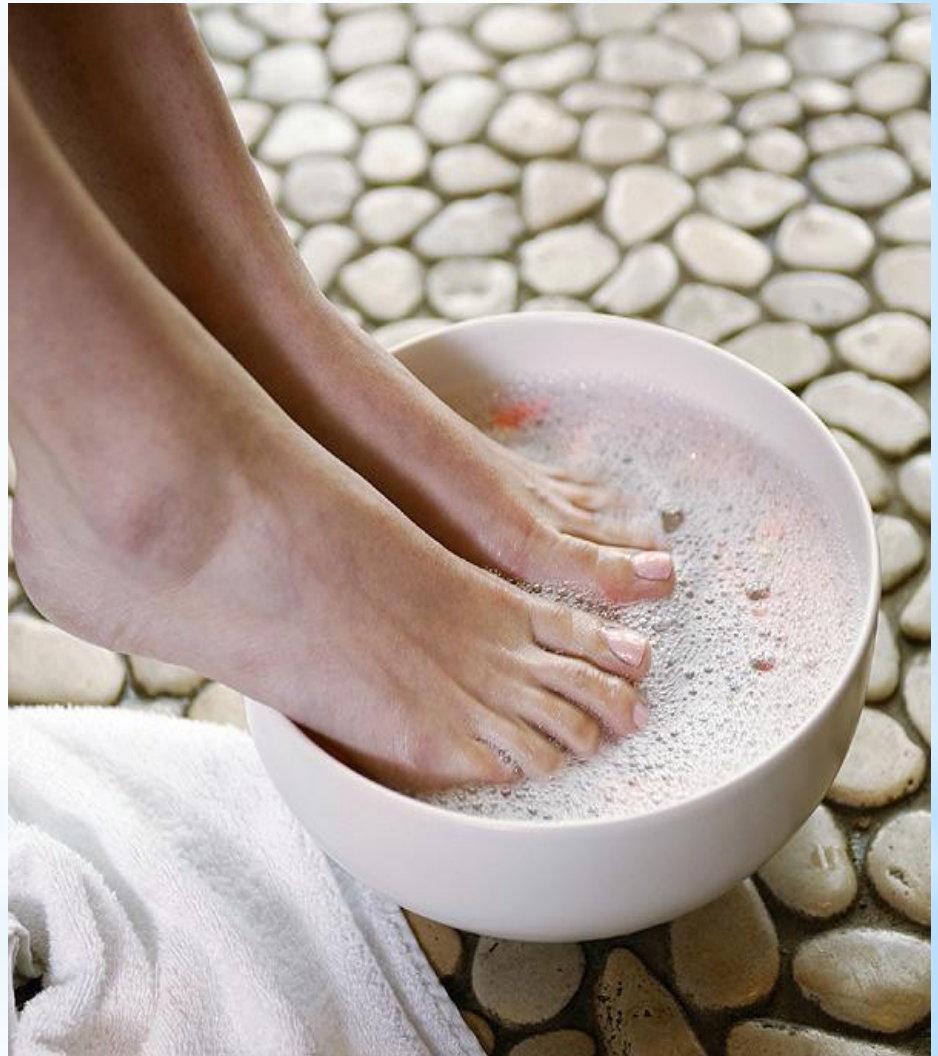
нужно дважды в день – утром, чтобы проснуться и освежиться, и вечером, чтобы смыть с лица всю грязь, осевшую на коже лица за день



Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. 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). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.



Ноги нужно
мыть каждый
день
прохладной
водой и
мылом.
Холодная вода
уменьшает
потовыделен
ие.



Быть ухоженным - не привилегия, это необходимость, которую нам диктует современное сообщество и здравый смысл. Ухоженный человек оберегает себя не только от пересудов, но и от множества заболеваний. Ведь на грязном теле микробы и бактерии находят благодатную почву для развития. Уделяйте гигиене тела должное внимание.

