

Asmens higiena – atskira higienos dalis, padedanti išsaugoti sveikatą ir sudaryti higieninio elgesio įpročius

Kad oda būtų sveika ir normaliai funkcionuotų, pirmiausia reikia rūpintis jos švara. Svarbiausia priemonė odos švarai palaikyti – prausimasis. Taip pat naudojam: kempinę, muilą, dušo gelį, tualetinį popierių, drėgnas servetėles. Dezodorantai veikia kūną išoriškai ir paties prakaitavimo nemažina, tik prislopina ar naikina prakaito kvapą, jie turi būti naudojami ant švarios, nuplautos su muilu, sausos odos. Naudokite dezodorantus, bet ne antiperspirantus!

Dantis būtina valyti du kartus per dieną: ryte po pusryčių ir vakare prieš einant miegoti. Išvalius dantis, išskalauk burną vandeniu ar burnos skalavimo skysčiu. Ar jis būtinas? Ne, nėra būtinas, tačiau rekomenduojamas. Net ir sąžiningai bei kruopščiai valant dantis, žmogus dažnai nepasiekia protinių ar krūminių dantų, tinkamai neišvalo tarpdančių, todėl dantys ima gesti, todėl rekomenduojama bent kartą į metus, o kartais ir dažniau, atlikti profesionalią burnos higieną odontologijos kabinete. Dažniau dantų valyti nepatariu, tam kad nepažeistum dantų emalės.

Neseniai mokslininkai nustatė, kad jei kasdien turšiesi po dušu ar maudaisi vonioje, pažeidi savo odos raginį sluoksnį. Karštas vanduo, kosmetinės priemonės ir kempinės nutrina tavo kūno apsaugą, dėl to tampa mažiau atsparus įvairioms ligoms. Vasarą tenka į dieną kelis kartus lysti po dušu, o išsimaudyti užtenka kartą per savaitę, nes odą reikia saugoti. Maudydamasis nenaudok per karšto vandens, o po procedūrų nepamiršk drėkinamojo kremo ar pienelio.

Rankas reikia plauti kaip galima dažniau, ypač šiais atvejais: kai rankos akivaizdžiai purvinos ar abejoji jų švara; grįžus iš lauko; prieš valgant; kai nusikosėjai ar nusičiaudėjai; pasinaudojus tualetu; jei glostei gyvūnėlius, net ir naminius.

Kojų priežiūra. Svarbu ne tik nusiplauti kojas ir nusikarpyti nagus. Kempine, kojų dilde ar pemzos gabalėliu reikia pašalinti negyvas ląsteles. Prakaitavimui mažinti galima naudoti įvairius dezodorantus, antiperspirantus. Jei nago spalva pakito, ar jis pradėjo augti netaisyklingai, kreipkis į dermatologą – gali būti, kad jūs užsikrėtėte grybeliu, kuris su laiku pažeis ir kitus nagus bei kojų odą.

Plaukus derėtų trinkti 1–4 kartus per savaitę, atsižvelgiant į natūralias galvos odos ypatybes – polinkį riebaluotis – bei į aplinkos veiksnius, pvz., dulkes. Jeigu plaukai riebus – trinkti juos reikia kasdien ar 4 kartus per savaitę, jeigu sausi – 1–2 kartus.

Viršutinius rūbus keisti pagal poreikį (išsitepus, atsiradus prakaito kvapui). Apatinį trikotažą reikia keisti kasdien kaip ir praustis. Intymiai higienai nepatariu naudoti paprasto kosmetinio muilo. Reikia naudoti specialias priemones. Jos valo švelniai, dezodoruoja, naikina kenksmingą florą. Geriausi apatiniai pagaminti iš natūralių medžiagų, sugeriantys drėgmę, leidžiantys odai kvėpuoti. Deja, jie turi minusą - greit išsitampo. Sintetiniai apatiniai, neleidžia odai kvėpuoti. Mikropluošto - nekenkia intymiai sveikatai, tačiau jie brangūs.

Švarai ausyse užtikrinti pakanka ausies kriauklę ir įėjimą į ausies kanalą išplauti muilinu vandeniu prausiantis po dušu, plaunant plaukus ar atliekant kitas higienos procedūras, galima naudoti vatos pagaliukus su ribota galimybe juos įkišti per giliai. Siera plonu sluoksniu padengia išorinį ausies kanalą, drėkina jo odą, apsaugo nuo nešvarumų ir taip pat nuo mikroorganizmų, patogeninių grybelių, dulkių ir vabzdžių.

Būkite švarūs ir sveiki!!!

Jūsų sveikatos priežiūros specialistė Irma Rimšienė