

Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

«Личная гигиена подростков»

Раздел

«Гигиена кожи и волос»

Методический материал
подготовлен врачом – методистом
Ларченко Н.А.
Одобрено методическим советом
ГКУЗ «ВОЦВП»

2014

Содержание:

1. Почему важно знать гигиену
2. Кожа и ее функции
3. Уход за телом (общие правила)
 - 1) Прием ванны
 - 2) Уход за открытыми частями тела
 - 3) Борьба с усиленным потоотделением
 - 4) Уход за ногами
 - 5) Гигиена при занятиях спортом
 - 6) Гигиена при усилении работы сальных желез
 - 7) Значение опорожнения кишечника и мочевого пузыря
 - 8) Уход за волосами
 - 9) Что должен иметь каждый человек
4. Интимная гигиена мальчиков – подростков
 - 1) Проблемы бритья
 - 2) Гигиена половых органов
 - 3) Что будет, если не соблюдать правила гигиены мальчиком-подростком
5. Интимная гигиена девушек – подростков
 - 1) Как правильно соблюдать интимную гигиену
 - 2) Что будет, если не соблюдать правила гигиены девушкой-подростком
6. Правила гигиены для предупреждения заболеваний и приобретения уверенности в себе
7. Используемая литература и Интернет – ресурсы

Почему важно знать гигиену

Гигиена детей и подростков — медицинская наука, изучающая влияние природных и социальных факторов на растущий организм, его взаимодействие с окружающей средой и разрабатывающая на этой основе гигиенические и оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и гармоничное развитие детей и подростков.

Важность изучения личной гигиены определяется тем обстоятельством, что детские контингенты составляют около 45% всего населения, благодаря чему уровень их здоровья и физического развития во многом влияет на здоровье взрослого населения нашей страны. Вместе с тем в последнее время накапливается все больше данных о том, что такие заболевания, как атеросклероз, сахарный диабет и особенно гипертоническая болезнь, имеют истоки в школьном возрасте. Это еще раз свидетельствует о том, что здоровье взрослого человека формируется уже в его детские годы.

За последние годы на 21% выросла заболеваемость среди подростков **от 15 до 17 лет**. В среднем количество заболеваний на 1 ребёнка составило 3,9, а на одного подростка — 4,95. Дегенеративные заболевания - атеросклероз, сахарный диабет и гипертоническая болезнь - возникают у людей, страдающих ожирением. Большинство исследователей отмечает, что в 80% случаев взрослые люди с избыточной массой тела страдали ожирением в школьном возрасте. По данным научно — исследовательского института гигиены детей и подростков ожирение в подростковом возрасте отмечается в 6,5% случаев у мальчиков и с 15% случаев у девочек.

Подростковый возраст обычно длится около трех лет, у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек — с 12 до 15 лет, дальше наступает период юношества. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием детей, изменением их внешнего вида и поведения. Половое созревание обусловливается деятельностью желез внутренней секреции, которые выделяют в кровь особые химические вещества — гормоны. К железам внутренней секреции относятся и половые железы. Они вызывают развитие половых признаков мужчин и женщин.

К этому времени дети должны иметь уже сформировавшиеся навыки правил личной и общественной гигиены — соблюдение чистоты тела, рук, волос, одежды, поддержания чистоты рабочего места, жилой комнаты и т. д. Особое внимание в подростковом возрасте надо обращать на режим дня. Он

необходим, чтобы избежать слишком большого переутомления и перенапряжения нервной системы.

В подростковом и юношеском возрасте продолжается дальнейшее развитие кожи и волос: изменяются отдельные слои кожи, увеличивается количество клеток в них, они изменяют свою форму.

Гигиена **подростков** (юноши и девушки) включает разделы:

1. Гигиена кожи и волос.
2. Гигиена полости рта и зубов.
3. Гигиена зрения.
4. Гигиена одежды и обуви.
5. Гигиена сна (вопросы режима дня).
6. Гигиена умственного труда.
7. Гигиена питания.
8. Профилактика травматизма.

Кожа и ее функции

Кожа образует наружный покров тела. Производными кожи являются волосы, ногти, молочные железы. Кожа – это сложный орган, выполняющий различные функции:

- ✓ Она защищает организм от травм и проникновения внутрь организма микробов.
- ✓ Не допускает потерю воды и тепла, регулирует температуру тела.
- ✓ Кожа является депо для крови – в ней депонируется до 1 л. крови.
- ✓ Регулирует кровообращение за счет большого количества кровеносных сосудов и депонирования крови.
- ✓ Принимает участие в обмене веществ – через кожу удаляются некоторые продукты обмена веществ с водой в виде пота.
- ✓ Кожа защищает организм человека от избыточного действия солнечных лучей.
- ✓ Образующийся в коже пигмент меланин под действием ультрафиолетового излучения способствует выработке организмом витамина D.

Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора в организме, необходим для роста. У взрослых гиповитаминоз D проявляется вялостью, быстрой утомляемостью, остеопорозом, крошащимися зубами, болями в области костей таза, утиной походкой, хромотой, болями в мышцах, парестезиями.

- ✓ Обладая огромным количеством нервных окончаний, кожа выполняет тактильную функцию – человек кожей ощущает тепло, холод, боль, свойства предметов.

Свои многочисленные функции кожа выполняет только тогда, когда она здорова; а здоровье кожи - это результат постоянного и правильного ухода за ней.

Если не следить за ее чистотой, то

- иммунитет быстро ослабнет,
- часто будут возникать простуды,
- увеличится утомляемость, и все это станет препятствовать активному образу жизни и нормальному общению с ровесниками.

Необходимо помнить, что загрязнение кожи на разных участках неодинаково. Кожа ног, рук, заднего прохода и половых органов загрязняется сильнее, поэтому кроме ежедневного душа необходимо следить за интимной гигиеной. Причем это касается как девочек, у которых только начинаются менструации, так и для мальчиков, так как их потовые железы начинают работать интенсивнее в подростковом возрасте.

Уход за телом (общие правила)

Правильный уход за кожей необходим для предотвращения не только её заболеваний и заболеваний органов мочевыделительной системы, но и для предотвращения преждевременного её старения. С кожи постоянно необходимо удалять продукты жизнедеятельности потовых (за сутки кожа в виде пота выделяет 0,5 – 0,6 л воды) и сальных желез для очистки ее от загрязнения. Отмирание и отшелушивание верхнего слоя кожи – эпидермиса происходит ежедневно.

Кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитарных грибков и других вредных микроорганизмов. Если не соблюдать гигиену кожи, то происходит смешивание чешуек кожи с секретами, выделяемыми кожей и закупорка потовых и сальных желез. Чаще всего закупорка потовых желез происходит в подмышечной области с образованием гидроаденита (гидроаденит - воспаление потовой железы). Закупорка сальных желез приводит к образованию прыщей, у подростков появляется угревая сыпь.

Необходимо помнить, что ни в коем случае нельзя давить прыщи. Лучшее, что может сделать подросток для своей кожи в этот период, — это сохранять ее в чистоте. Можно пользоваться лосьонами и дезинфицирующими средствами.

Как осуществляется уход за телом:

- 1) **Ванну** необходимо принимать не реже 1-2 раз в неделю, используя средства гигиены для детей: мыло и мочалку и не горячую воду. Горячие ванны, жаркая парная, лихорадка, работа в условиях перегрева организма, Избыточный слой жировой клетчатки передней брюшной стенки так же способствует перегреванию мошонки. Ванны с температурой воды, не превышающей 39 °С, легче всего переносятся организмом, это оптимальная температура для подростка. Продолжительность тепловой ванны — от 10 до 15 минут, можно до 20-30 минут. Такая ванна хорошо расслабляет, оказывает успокаивающее действие на нервную систему, помогает при неврозах, бессоннице, снимает усталость, мышечное напряжение.



- 2) **Кожу открытых частей тела** рекомендуется мыть водой с мылом ежедневно.

Лицо моют утром, вечером и по мере загрязнения. При умывании следует использовать воду комнатной темпера-

туры, так как:

- 1) горячая вода делает кожу лица дряблой, снижает ее эластичность;
- 2) холодная вызывает сужение не только кровеносных сосудов, но и выводные протоки сальных желез, что способствует образованию угрей. Вытирают лицо индивидуальным полотенцем.



Руки моют перед походом в туалет, после туалета (для предупреждения желудочно-кишечных заболеваний - дизентерии, брюшного тифа, гепатита и др.), после игры с домашними животными, перед приемом пищи и по мере загрязнения, используя при этом туалетное мыло. После намыливания кисти рук тщательно трут друг о друга в течение 10 – 15 сек, после чего мыло смывают. Нужно заметить, что полное удаление микроорганизмов с рук происходит после 2 - 3-х кратного их намыливания!

После мытья руки необходимо как следует вытереть. Это делается с целью предупреждения обветривания кожи рук, появления трещин, огрубления кожи. Для рук нужно иметь отдельное полотенце.



Ногти следует коротко стричь, а при мытье рук пользоваться специальной щеточкой. Скорость роста ногтей на руках – 1 мм в неделю, а на ногах – в 3 – 4 раза меньше. При этом ногти на руках необходимо обстригать 1 раз в неделю.

На пальца рук ногти обстригают дугообразно, по возвышению пальца. А на ногах ногти обстригают 1 раз в 2 – 3 недели прямо, чтобы ногти по углам не вросли.



Стричь ногти лучше после мыть рук или ног, так как от мытья теплой водой с мылом ногти легче обстригаются и этом при не трескаются. Нужно помнить, что под ногтями накапливается большое количество грязи с микробами, которые являются переносчиками заболеваний желудочно-кишечного тракта. По-

этому при мытье рук ногти моют специальными щеточками.

3) Борьба с усиленным потоотделением.

В подростковом возрасте происходит **усиленное потоотделение**, при этом пот принимает характерный резкий запах. Необходимо помнить, что за ночь человек выделяет пота больше, чем в течение дня. Есть продукты, ко-

торые способны увеличивать потоотделение или усиливать запах пота: это лук, чеснок, острые специи, просто горячие блюда, алкогольные напитки, пиво, чай, кофе, «кола».

При наличии соответствующих коммунально – бытовых условий человек моет тело каждый день, а утром принимает гигиенический душ (без моющих средств). Если нет возможности принимать душ, необходимо ежедневно мыть подмышечные впадины.



Отрастающие волосы подмышечных впадин необходимо сбривать, так как пот на них задерживается и затем разлагается. Если появилось раздражение от бритвы, прикладывают на 5-10 минут марлевые салфетки, смоченные в растворе борной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Порезы обязательно обрабатывают спиртом, спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, предупреждая тем самым гнойничковые заболевания кожи. Промышленностью выпускается много различных дезодорантов, которые не только уменьшают потоотделение в подмышечных впадинах, но и придают поту приятный запах.



Как нужно использовать дезодоранты: после утреннего душа, тщательно обтерев тело полотенцем, нанести гель или спрей на места повышенного потоотделения. Нельзя использовать дезодорант на грязное тело!

4) Уход за ногами.

У многих подростков, а затем у зрелых людей интенсивно **потеют ноги**.

Способствуют потению ног:

- Плоскостопие.
- Тесная неудобная обувь (особенно на резиновой подошве).
- Ношение синтетических носков.
- Употребление в пищу острых и пряных продуктов.
- Потение усиливается при неопрятном содержании ног.
- Потение усиливается при редкой смене носок.
- Потение усиливается при длительном ношении обуви без ухода.

Появление потливости не только ведет к появлению неприятного, часто очень интенсивного запаха, это способствует ухудшению здоровья стоп: во влажной среде возникает опрелость – разрыхление и частичное омертвление

слоя кожи, возникают потертости. Через дефекты в кожу проникают возбудители гнойничков заболеваний – стрептококки, стафилококки. При сильной опрелости могут образовываться пузыри, эрозии, язвы. При возникновении потертости, опрелости в межпальцевых складках нужно обратиться к врачу. Следует помнить, что при нарушении целостности кожи ног легко могут возникнуть грибковые заболевания кожи и ногтей, и гнойничковые заболевания кожи. При появлении мозолей их необходимо соответствующим образом снимать.

Для предотвращения последствий потения необходимо следить за состоянием кожи ног: ежедневно мыть ноги прохладной водой; ежедневно менять носки или чулки; всегда следить, чтобы обувь была чистой и сухой (не только снаружи, но и внутри).

В настоящее время существуют специальные средства по уходу за кожей ног: смягчающие, вяжущие, для уменьшения потливости ног.

5) Гигиена при занятиях спортом.

Если подростки занимаются спортом, то принимать душ рекомендуется сразу после тренировок.

б) Гигиена при усилении работы сальных желез.



Для периода полового созревания особенно характерно резкое **усиление работы сальных желез**, возникает это из-за выработки повышенного количества половых мужских гормонов андрогенов (поэтому у мальчиков угри выражены сильнее). Подсчитано, что в течение недели сальные железы вырабатывают на поверхность кожи от 100 до 300 гр. кожного сала.

Жирная кожа и жирные волосы имеют неопрятный вид, иногда издают неприятный запах (если человек неопрятен). Чаще всего жирной бывает кожа лица, груди и спины. Излюбленными местами усиленного салоотделения на лице являются лоб, нос и подбородок; при этом кожа крыльев носа обычно у всех более жирная, чем на остальных участках лица. После удаления с кожи жир вновь быстро появляется, а отверстия выводных протоков сальных желез расширяются.



Жирная кожа быстрее загрязняется; пыль и грязь забиваются в расширенные отверстия выводных протоков сальных желез; на коже образуются угри. Если протоки, по которым секрет сальных

желез выходит наружу, сужаются, возникают сальные пробки. В случае проникновения в такие пробки болезнетворных микробов, возникает воспаление. При этом вокруг места закупорки протока сальной железы возникает уплотнение, похожее на узелок, покраснение; затем узелок нагнаивается. У некоторых подростков образуются сливающиеся между собой воспаленные участки, которые превращаются в разного размера рубцы.

Угревая сыпь может быть временным явлением, которое длится всего несколько месяцев, но может превратиться в настоящее заболевание продолжительностью в несколько лет (иногда до 20 – 25 летнего возраста). Многие зависят от наследственной предрасположенности.

Предупредить осложнения, связанные с появлением угрей несложно: важно очень тщательно соблюдать чистоту кожи, своевременно предотвращать закупорку протоков сальных желез. При этом если активность сальных желез усилена, умываться необходимо чаще и обязательно с мылом, массируя лицо. Сначала следует умыться горячей водой – это способствует раскрытию пор и отхождению сального секрета. Затем ополоснуть лицо холодной водой, чтобы произошло сужение пор.



О выдавливании сальных пробок. Выдавливать сальные пробки можно, соблюдая определенные условия: кожа лица и рук должна быть предварительно чистой и обработанной. Сначала моют руки и умываются с мылом, затем делают паровую ванночку для лица в течение 10 – 15 минут. Только после этого можно выдавить аккуратно сальные пробки, но не гнойники. Места, где они находились необходимо обработать спиртосодержащим раствором (борным спиртом, лосьоном).

Для уменьшения салоотделения в подростковом и юношеском возрастах особое значение приобретает закаливание организма и кожи путем широкого использования физических факторов: солнца, воздуха и воды.

Кроме местных средств, при угрях широко используют общие средства - по рекомендации врача. Было замечено, что у девочек – подростков угри появляются или обостряются перед или во время менструации. Усилению образования угревой сыпи способствует употребление в пищу острых, пряных продуктов, кофе, крепкого чая, избытка в пище углеводов и жиров.

7) Значение опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

С раннего возраста детей надо приучать к ежедневному опорожнению кишечника в определенное время и регулярному мочеиспусканию. Перепол-

нение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на функции органов желудочно – кишечного тракта и мочевыделительной системы. У девочек переполнение прямой кишки и мочевого пузыря может привести к неправильному положению матки, что в будущем может явиться причиной ряда расстройств (например, болезненных месячных). У мальчиков переполнение прямой кишки и мочевого пузыря приводит к застойным явлениям в предстательной железе.

8) Уход за волосами.

Важным достоинством человека являются **хорошие волосы**, а для этого необходим правильный уход за ними.



Волосы необходимо расчесывать вне зависимости от длины волос. Расческа не должна иметь острые зубья. При расчесывании происходит массаж волосистой кожи головы, улучшение ее кровоснабжения, что способствует укреплению волосяной луковицы. Расчесывать короткие волосы следует от поверхности кожи

кнаружи, и только длинные волосы расчесывают, начиная с концов.

Кроме расчесывания рекомендуется проводить ежедневно массаж головы, для чего в течение 5—7 мин. круговыми движениями широко расставленных пальцев смещают кожу головы от макушки в различных направлениях. Можно пользоваться специальными массажными щетками.



Активность сальных желез проявляется и на волосистой части головы, что приводит к непривлекательному виду волос – сальные волосы, часто имеющие неприятный запах. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе и совете врача. Кроме сальных волос существует другая проблема – перхоть. Эта проблема требует лечения – посетите дерматолога, который назначит лечение.

Мыть волосы следует не очень горячей, мягкой водой. В настоящее время существует большой выбор шампуней для каждого типа волос, чтобы не ошибиться – нужно посоветоваться с врачом – дерматологом, или с родителями, которые разбираются в данном вопросе.



Что должен иметь каждый человек:

- ✓ Индивидуальное полотенце для тела.
- ✓ Индивидуальное полотенце для лица.
- ✓ Отдельное полотенце для ног, чтобы не пе-

- редавать грибковые, гнойничковые и др. заболевания.
- ✓ Индивидуальную расческу для расчесывания головы (чтобы избежать передачи себореи, педикулеза).
 - ✓ У каждого члена семьи свой тип кожи головы, у одного сухая, у второго жирная, третий с перхотью. Поэтому шампунь должен быть индивидуальным.

Необходимо помнить, что никогда человек не станет привлекательным для окружающих за счет пассивного отношения к каким-либо элементам своей наружности. Привлекательность, чувство достоинства, уверенность в себе приобретает ухоженный, чистоплотный человек.

Кроме этого необходимо знать, что нанесенные на грязное тело духи, туалетная вода, одеколон не отбивают запахи тела или грязной одежды, а образуют отталкивающие от человека смеси.

Интимная гигиена мальчиков – подростков.

Если говорить об интимной гигиене мальчика – подростка, то необходимо ее разделить на подвопросы, которые стоят перед каждым подростком – как правильно бриться, как правильно ухаживать за половыми органами, кроме вопросов гигиены тела.

1. Проблемы бритья.

В переходный период мальчик впервые сталкивается с бритвой. До периода полового созревания большую часть тела, включая лицо, покрывают пушковые волосы – тонкие, короткие, едва заметные. Под влиянием нарастающей в крови концентрации мужских половых гормонов – андрогенов пушковые волосы превращаются в длинные, которые требуют особого ухода. Примерно с 16 - 18 лет юношам приходится постоянно бриться.



Пошаговый инструктаж «Как правильно бриться».

На первый взгляд, в процедуре нет ничего сложного, ведь каждый наблюдал, как бреется брат или отец. Но, пробуя бриться впервые, молодые люди теряются: полностью снять растительность оказывается непросто, а раздраженная кожа после этого доставляет массу неприятных ощущений. Как именно нужно бриться, чтобы после процедуры «не было мучительно больно»?

Многие проблемы подростков с бритьем и состоянием кожи после него обусловлены неправильным выбором станка. Определитесь с типом своей кожи и степенью ее чувствительности. Только после этого сделайте окончательный выбор – электробритва, одноразовый или многоразовый станок со сменными лезвиями.

Чтобы использовать **электробритву**, особых навыков не нужно. Но если у человека жесткая щетина, необходимо бриться станком.

Этапы бритья станком:

1. Умывание

Перед бритьем тщательно умойтесь горячей водой. Это смягчит щетину и подготовит кожу. Использование специальных кремов поможет коже еще легче перенести процедуру. После умывания промочите в горячей воде небольшое полотенце, отожмите излишки жидкости и ненадолго приложите к лицу.

2. Средства для бритья

Пена и гель наносятся на ладони и плавными движениями равномерно распределяются по всем участкам кожи лица, которые необходимо обработать. Если наносить средства ладонью вам кажется неудобным, воспользуйтесь кистью.

3. Сбривание волос

Убедитесь в остроте лезвий станка: большая часть повреждений при бритье появляется из-за тупого станка.



- Начните бритье сверху вниз – от щек к подбородку.
- Во время бритья необходимо слегка натягивать кожу, так как поверхность кожи неровная. При незначительном растягивании эта неровность уменьшается. Кроме того, на растянутой коже отчетливо видны пробивающиеся волосы. Во избежание ссадин и порезов не следует сильно растягивать кожу. Бритвенным лезвием надо проводить по растянутой коже отрывистыми движениями.
- Лезвие бритвы нужно направлять касательно к поверхности кожи или под минимальным углом. Чем этот угол меньше, тем больше возможность защитить поверхностный слой кожи от повреждения.

- Срезание волос под прямым углом ведет к обламыванию их и повреждению кожи.
- Юношам при бритье вполне достаточно сбривать волосы один раз, направляя бритву только по ходу роста волос.

4. Обработка кожи

Хорошенько смажьте лицо кремом или гелем после бритья

Как правильно бриться в первый раз?

- ✓ Снимайте щетину по росту волоса. Бритье в обратном направлении обязательно приведет к покраснению кожи. В дальнейшем, когда лицо привыкнет к процедуре, ведите станком уже не по росту волос, а под небольшим углом. Так вы и чисто снимите растительность, и не повредите кожу. Избегайте сильного надавливания на станок.
- ✓ Некоторые волоски растут под прямым углом. Чтобы их эффективно удалить, немного натягивайте кожу.
- ✓ Обязательно прополаскивайте станок после каждого прохода! Если по окончании процедуры видны волоски, намочите станок горячей водой и пройдитесь по ним еще раз.
- ✓ Главное – любите свое тело, и тогда даже бритье покажется вам интересным и несложным занятием.

II. Гигиена половых органов.

Поллюции.

К 13-14 годам у подростков начинает ломаться голос, одновременно отмечается интенсивный рост туловища, конечностей, увеличивается масса мышц. Под влиянием гормональных изменений подростка по ночам тревожат поллюции, возникает половое напряжение.

Появление у мальчика - подростка непроизвольного семяизвержения (поллюции) - нормальное проявление полового созревания. Именно в подростковом возрасте происходит интенсивная перестройка организма на новый уровень его жизнедеятельности, связанная с возможностью осуществления функции продолжения рода.

В этом возрасте у подростка появляются изменения:

- 1) Изменяются пропорции тела с приближением их к типичным для мужского пола (широкие плечи и спина, длинные конечности, узкий таз).

2) Появляются и развиваются вторичных мужских половых признаков (характерный рост волос на лобке, под мышками, на лице, изменяется форма гортани и соответственно – голос).

3) Происходит перестройка деятельности различных органов и систем организма – нервной, эндокринной, дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной.

Кроме появления вторичных половых признаков интенсивно развиваются и первичные половые признаки – происходит рост и развитие яичек, увеличиваются выработка ими гормона тестостерона. Появление первой поллюции (от лат. слова *pollutio* - мараение, пачкание) говорит о том, что у подростка начали вырабатываться зрелые сперматозоиды. Первые поллюции происходят чаще во сне, при этом на постели появляются характерные пятна. Это совершенно нормальное физиологическое явление, которое появляется у каждого юноши, или мужчины, не живущего половой жизнью. Умеренные (1-2 раза в неделю) ночные поллюции не вредны для здоровья. Они компенсируют половую жизнь до ее наступления, после этого самостоятельно прекращаются.

Основным правилам личной (интимной) гигиены родители обучают детей еще в раннем детстве. Гигиена подростка-мальчика заключается в том, что его половые органы должны содержаться в чистоте (см. описание ухода ниже).

- Ежедневно половые органы следует мыть теплой водой с мылом.
- После поллюции рекомендуется обмывать половые органы мыльной теплой водой.

Интимная гигиена для мальчиков включает в себя уход за половым членом, яичками и промежностью.

Интимная гигиена мальчиков:

- После мочеиспускания немного сдавливайте член у основания, это позволит удалить остатки мочи, и она не будет оставаться на белье.
- После мочеиспускания используйте мягкую туалетную бумагу, чтобы вытереть насухо половой член
- Нижнее белье должно быть из 100% хлопка. Синтетика не дает коже дышать и создает парниковый эффект, что приводит к раздражениям и развитию микробов (см. статью «Гигиена одежды»)
- Вечером обязательно смывать смегму, которая образуется в течение дня и особенно активно выделяется у подростков.

Смегма (переводится как «кожное сало») – это смесь секрета сальных желез, влаги и отмерших клеток эпителия скапливается в мешочке крайней плоти.

А. Как правильно обмывать половой член:

- Перед подмыванием вымыть руки
- Половой орган моют под струей теплой воды с использованием мыла. Мыло лучше использовать детское, потому что оно идет без красителей и ароматизаторов, которые могут вызвать раздражение
- Сначала обмывают область паха, затем головку, оттягивая крайнюю плоть
- В конце процедуры ополоснуть прохладной водой, чтобы не осталось остатков мыла

Б. Как ухаживать за яичками:

Мужскими половыми железами являются яички - парный эндокринный орган, расположенный в особом мешочке (мошонке), состоящем из соединительнотканых оболочек - нескольких слоев мышц и кожи. Яички обладают двойной функцией. Во-первых, они вырабатывают мужской половой гормон— тестостерон, во-вторых, в их извитых канальцах образуются мужские половые клетки - сперматозоиды. Мошонка - это уникальное терморегулирующее устройство. Для нормальной деятельности яичек и правильного сперматогенеза температура тела слишком высока. Оптимальная температура для сперматогенеза - 32°-33°С.

При повышении температуры тела или окружающей среды мошонка за счет расслабления мышц растягивается. Яички максимально удаляются от тела. Мошонка быстро выделяет избыточную влагу за счет испарения и температура ее содержимого снижается. При охлаждении же тела мышцы мошонки сокращаются, яички тесно прижимаются к паховым областям и впитывают тепло тела. При восстановлении исходной температуры мошонка вновь расслабляется и яички удаляются от тела.

Нарушение правильных процессов терморегуляции мошонки довольно часто приводит к бесплодию и другим отклонениям нормальной половой деятельности. Иногда это происходит из-за элементарного незнания особенностей строения и физиологии собственного тела или пренебрежения некоторыми правилами и нормами.

Надо знать, что тепло оказывает подавляющий эффект на клетки зародышевого эпителия. Поэтому горячие ванны, жаркая парная, лихорадка, ра-

бота в условиях перегрева организма, чрезмерно теплая одежда могут привести к временному бесплодию. Узкие брюки, трусы типа плавок способствуют плотному притягиванию яичек к паховым отделам. Перераспределение тепла приводит к замедлению сперматогенеза. Избыточный слой жировой клетчатки передней брюшной стенки так же способствует перегреванию мошонки.

- Первое – это избегать перегрева в области паха и промежности, т.к. повышенная температура негативно влияет на созревание сперматозоидов
- Не следует подолгу сидеть в одном положении, периодически вставайте. Это нужно для того, чтобы яички отодвинулись от тела и не перегревались.
- Не носите тугое белье.
- Нельзя носить тесные джинсы.
- Регулярно прощупывайте яички, в них не должно быть уплотнений

В. Уход за промежностью:



После дефекации следует использовать мягкую туалетную бумагу, но еще лучше детские влажные салфетки (или специальные салфетки для ухода за интимной зоной), которые полностью удаляют загрязнения. Если этого не делать, могут появиться бактерии.

Что будет, если мальчик - подросток не соблюдает правила гигиены

Если не проводить ежедневные гигиенические процедуры, это может привести к воспалительным заболеваниям полового члена, которые требуют консультации врача:

Фимоз - это сужение крайней плоти (складки кожи, прикрывающей головку полового члена), при котором головка полового члена не открывается совсем или открывается с трудом и болезненно. Фимоз может быть временным, обратимым или перемежающимся вследствие рецидивов воспаления. У подростков фимоз часто встречается в период полового созревания, когда начинаются половые отношения и недостаточно внимания уделяется элементарной гигиене половых органов. У некоторых возникает инфекционное заражение, скрываемое от родителей и врачей.

Приращение крайней плоти к головке может возникнуть при выраженных степенях фимоза. При этом попытки открыть головку сопровождаются резкой болью и кровотечением.

Баланопостит - это воспаление головки полового члена и крайней плоти часто возникающий из-за недостаточной гигиены, которая может быть затруднена. Скопление выделений смегмы в этой области головки и крайней плоти приводит к развитию инфекции и воспалительного процесса.

Признаками начала баланопостита является зуд, жжение, боль в области головки. Постепенно, если не приняты меры, головка и крайняя плоть становятся красными, отечными, покрываются язвами. До такого состояния лучше не доводить, а обратиться к урологу еще в начале заболевания.

Острый эпидидимит - воспаление придатка яичка, который расположен на его боковой поверхности. Он состоит из тела, головки и хвоста. Это резервуар для хранения и созревания сперматозоидов. Острый эпидидимит может быть осложнением орхита (воспаление яичка), но возможно и осложнение после других заболеваний, таких как ангина, пневмония (воспаление легких), грипп. Часто его причиной бывают травмы как "обычные" бытовые, так и всевозможные удары в область мошонки: при спортивных соревнованиях, в транспорте, в драках. Привычка к тщательному обереганию столь не защищенных природой и столь важных органов должна быть выработана каждым мальчиком с детства. Для того чтобы предотвратить последствия, при первых же признаках заболевания, необходимо немедленно обратиться к врачу-урологу. Своевременно начатое и до конца проведенное лечение, способствует ликвидации острого воспаления, предотвращает образование грубых рубцов в канальцах придатка и в итоге позволяет сохранить функцию яичка.

Простатит - воспаление предстательной железы. Большую роль в процессе нормального полового развития, в поддержании активности как половой и репродуктивной функций, так и общего здоровья мужчин, играет предстательная железа. Она находится у основания мочевого пузыря, на пересечении мочевыводящего тракта и семявыносящих путей. Секрет, вырабатываемый предстательной железой, влияет на подвижность и поддержание жизнеспособности сперматозоидов. Нарушения деятельности предстательной железы вызывают и нарушения в процессе оплодотворения.

Не менее распространенным воспалительным заболеванием органов мужской половой системы является хронический простатит - воспаление предстательной железы. Основная причина его возникновения - инфекция, передающаяся при половых контактах. Предрасполагают к этому заболеванию застойные явления (при малоподвижном образе жизни), острые блюда, алкогольные напитки.

Интимная гигиена девушек – подростков.

Женский организм отличается от мужского организма большей чувствительностью к воздействиям неблагоприятных условий окружающей среды, к несоблюдению гигиенических требований. Кроме того нарушения функций женских половых органов обычно более заметно – это болезненные менструации, предменструальный синдром, **ювенильные** кровотечения и др.

Поэтому в подростковом возрасте более тщательнее, чем в детском возрасте, девочка должна соблюдать правила гигиены половых органов.

1. Слизистая оболочка влагалища всегда, с самого рождения девочки, выделяет секрет, а в период полового созревания под воздействием женских половых гормонов этот процесс усиливается и появляются так называемые пубертатные бели. Выделения из влагалища, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса. Предотвратить появление этих проблем можно, соблюдая правила гигиены.
2. Появление белей говорит вовсе не о болезни, а о том, что половые органы развиваются и взрослеют. Сmegма - результат работы сальных желез наружных половых органов. В более взрослом возрасте, необходимо подростку рассказать про эти выделения и научить ребенка самостоятельно ухаживать за половыми органами.
3. Как правильно проводить подмывание:
 - Подмывание производят чистой проточной водой комнатной температуры, спереди назад, т.е. от наружных половых органов к заднему проходу (чтобы бактерии, например, кишечная палочка из заднего прохода не попали во влагалище) бережно, без травмирования.

- Подмывание производится под струей проточной теплой воды чистыми руками, можно с добавлением борной кислоты или марганцево-кислого калия.
 - Обмывайте нежную кожу промежности осторожно, без усилия и трения, набирая воду в ладонь, и аккуратными движениями, тщательно удаляйте загрязнения с кожи.
 - После подмывания необходимо также осторожно осушить (промокнуть) область половых органов чистым, мягким, хорошо впитывающим влагу полотенцем. При этом необходимо помнить, что полотенце должно быть индивидуальным и пользоваться им должна только его хозяйка.
4. При усилении физиологических белей применяют более частое (чем – 1-2 раза в день) подмывание, с применением мыла.
5. Девочкам-подросткам **не имеющим менструаций**, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день.
- **Во время менструации** (критические дни) интимной гигиене следует уделять особое внимание. В эти дни половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма. Кровь - идеальная среда для жизни и размножения бактерий.
 - В это время следует особенно тщательно обмывать наружные половые органы проточной водой с применением различных интимных средств гигиены.
 - Во время менструаций особенно важно следить за чистотой тела и белья.



- Рекомендуется пользоваться специальными гигиеническими прокладками, которые следует менять несколько раз в сутки. Как выбрать прокладки? Лучше использовать прокладки с хлопковым слоем, если, конечно, у девочки не бывает обильных менструаций. Прокладки с покрытием «сеточка» менее гигиеничны, их «пластиковый» слой хоть и выручает девушек и женщин с обильными менструациями, но вызывает потливость и раздражение кожи наружных половых органов и промежности. Для решения вопроса об использовании тампонов девушкой – подростком необходима консультация врача - гинеколога.



➤ Следует помнить, что любые, даже самые современные прокладки, пропитанные менструальными выделениями, уже через несколько часов становятся не только источником неприятного специфического запаха, но и местом активного размножения бактерий. Поэтому рекомендуется менять прокладки не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день. Если нет возможности это делать - можно применять влажные детские салфетки для ухода за интимной зоной.

- При нормальном течении менструации занятия и образ жизни не меняются. Занятия физкультурой разрешаются, но при этом следует воздерживаться от прыжков и тяжелых физических упражнений, а также некоторых видов спорта (езда на велосипеде, плавание).
 - Участие в соревнованиях во время менструаций не разрешается.
 - Важно остерегаться переохлаждения тела, особенно ног и нижней части живота.
 - Мыться лучше всего под душем. Принимать ванну и посещать баню не рекомендуется. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.
6. Девочки-подростки, которые занимаются спортом или ходят на дискотеки, должны знать, что половые органы потеют так же, как и все тело. Поэтому после пробежки или танцев душ надо принимать обязательно.
7. Соблюдение правил общей и интимной гигиены распространяется и на область груди и подмышечных впадин. В подростковом возрасте активно функционируют потовые железы. При не соблюдении гигиены может произойти их закупорка с последующим появлением очень неприятного запаха или воспалительных процессов. Поэтому два раза в день, утром и вечером, необходимо принимать душ. Целесообразно после душа обрабатывать подмышечные впадины антиперспирантами-дезодорантами (об этом говорилось выше).
8. Часто, в подростковом возрасте усиливается рост волос на бедрах и ногах, что доставляет девушкам массу проблем. Волосы начинают выщипывать, сбривать, удалять кремами и эпиляторами. Между тем, повы-

шенный рост волос, особенно на лице, груди, бедрах или усиленный рост на конечностях - признак эндокринных нарушений, в причине которых может разобраться только врач. Поэтому необходимо посоветоваться со специалистом и вместе решить проблему, прежде чем воевать с волосами в одиночку.



9. Уход за промежностью: После дефекации следует использовать мягкую туалетную бумагу, но еще лучше детские влажные салфетки (или специальные салфетки для ухода за интимной зоной), которые полностью удаляют загрязнения. Если этого не делать, могут появиться бактерии, которые при неправильном уходе могут попасть в половые органы.



10. Особый разговор об удалении волос на голеньях нижних конечностей. Волосы летом отражают ультрафиолетовые лучи, которые пагубно влияют на кожу тела человека (способствуют возникновению рака кожи). Поэтому решитесь что важнее – погоня за модой или ваше здоровье!

Что будет в девушкой, если не соблюдать правила личной гигиены.

При несоблюдении правил личной гигиены девочками могут возникнуть ряд заболеваний половых органов и органов мочеобразования и мочевыведения.

Заболевания репродуктивных органов:

Вульвит (вульва - медицинское название наружных половых органов женщины) - воспаление наружных половых органов - половых губ и клитора.

Вульвовагинит - воспаление наружных половых органов и влагалища. По статистике, вульвиты и вульвовагиниты чаще бывают у девочек, а кольпиты (вагиниты) - чаще у женщин молодого детородного возраста.

Вагинит (кольпит), вульвовагинит, вульвит относят к воспалительным заболеваниям нижнего отдела половых органов. Частота заболеваемости женского населения вульвовагинитами составляет около 60-65 % от всех гинекологических патологий.

Основные симптомы вагинита (кольпита), вульвовагинита, вульвита:

- зуд и жжение половых органов;
- обильные выделения из влагалища (молочные, гнойные, пенистые, творожистые, в тяжелых случаях - кровяные).
- неприятный запах выделений;
- покраснение и отек наружных половых органов;
- ноющие боли внизу живота;
- учащенное мочеиспускание;
- повышение температуры тела.

При появлениях таких симптомов заболеваний необходимо обратиться к врачу – гинекологу для уточнения диагноза и назначения лечения.

Кроме заболеваний органов репродукции у девочки подростка при несоблюдении правил личной гигиены могут развиваться воспалительные заболевания мочевыделительной системы. Связано это с тем, что уретра (мочеиспускательный канал) у женщин короткая – до 3,5 см и возникает восходящий путь проникновения инфекции, вызывающей воспаление мочевыделительных путей. Возбудитель легко попадает в мочевой пузырь и дальше — по мочеточникам, в лоханки почек. При этом заболевания могут протекать не с острыми проявлениями, а чаще встречаются их хронические формы. Преимущественно развиваются болезни мочеполовой системы такие, как: уретрит, цистит (воспаление мочевого пузыря) и пиелонефрит (воспаление почечных лоханок).

Уретрит - воспаление уретры – мочеиспускательного канала. Уретрит у девочек возникает реже, чем у мальчиков – подростков и проявляется симптомами:

- Боль и жжение при мочеиспускании.
- Покраснения внешних половых органов.
- Гнойные выделения из мочеиспускательного канала. Их цвет зависит от основного возбудителя заболевания (темно-желтый, или белесый).
- Появление зуда в области половых органов во время менструации.

Хронический уретрит может давать о себе знать изредка возникновением болей внизу живота даже в состоянии покоя.

Цистит – воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, довольно часто сопровождающийся уретритом. Заболевание развивается в течение одного дня или нескольких часов, при этом характерными симптомами являются:

- Возникает общее недомогание.
- Повышается температура.
- Наблюдаются позывы к частому мочеиспусканию.

- Иногда позывы к мочеиспусканию сопровождаются недержанием мочи.
- Появляются болезненные ощущения в области малого таза или за лобком.
- Боль в основном тупая, ноющая, усиливающаяся перед мочеиспусканием или сразу после него.
- Если вместе с циститом развился уретрит, к симптомам добавляется чувство жжения, зуда в промежности, рези при мочеиспускании.

Уретрит - по медицинской терминологии - воспаление мочеоточника (не только мочеиспускательного канала), встречается у женщин редко. Характеризуется резким началом и симптомами:

- повышение температуры тела;
- появление озноба;
- приступообразные боли в области поясницы, которые иррадиируют (“отдают”) болью в половые органы, нижнюю часть живота, верхнюю поверхность бедра, а также по направлению к мочеоточнику;
- во время воспаления мочеоточника наблюдается выделение мутной мочи часто с гноем и с хлопьями фибринозных пленок;
- мочеиспускание крайне болезненно, боли частично схожи с клиникой цистита.

Пиелонефрит – (др. греч. pyelos – корыто, лоханка + nephros - почка + its-воспаление) - инфекционное заболевание верхних мочевыводящих путей, характеризующееся развитием неспецифического воспаления в чашечно – лоханочной системе, интерстициальной ткани и канальцах почек. Инфицированию женщин (он диагностируется в 2 – 5 раз чаще у женщин) способствуют анатомо – топографические особенности мочеполовой системы – близкое расположение короткого и широкого мочеиспускательного канала и влагалища. Характеризуется симптомами:

- головная боль, слабость,
- тошнота и рвота,
- отечность лица вследствие нарушения выделительной функции почек.
- рост температуры – выше 38 °,
- обильное потоотделение,
- болезненные ощущения в пояснице,
- частое мочеиспускание сопровождающееся болями тупого характера и различной интенсивности.

Воспаления половых органов, вызванные иными причинами.

А) Кроме перечисленных причин, воспаление наружных половых органов девочек различного возраста может наступить и в результате наличия у них глистов. Прежде всего, следует назвать остриц — мелких глистов, которые живут главным образом в прямой кишке. Во время сна подростка они выходят из заднего прохода, заползают во влагалище и вызывают сильный зуд, в результате чего девочка просыпается и ведет себя беспокойно. Острицы могут явиться причиной появления обильных белей у девочки, что может вызвать раздражение кожи вокруг наружных половых органов. Вследствие раздражения ребенок расчесывает эти места, что может привести к появлению трещин, а это будет способствовать занесению инфекции.

Б) Иногда бели у девочки могут появиться в результате заражения простейшими одноклеточными микроорганизмами, называемыми трихомонадами. Проникая во влагалище девочки, они могут вызвать его воспаление, сопровождающееся пенистыми выделениями и зудом. Заражение чаще всего происходит от больной матери, если она моет ребенка губкой, которой сама пользуется, нет индивидуальной постели и полотенца у девочки, не выполняются элементарные гигиенические требования.

Таким образом, огромное значение в возникновении заболеваний половой и мочевыделительной системы имеет гигиена девочки.

Правила гигиены для предупреждения заболеваний и приобретения уверенности в себе.

Хоть и повзрослевший, подросток все равно еще ребенок, и его необходимо направлять и давать подсказки, чтобы у него не сформировалось мнение, что он хуже всех и успешно отравляет жизнь всем окружающим взрослым своим присутствием. Одним из важных этапов воспитания ребенка является его личная гигиена в подростковом возрасте. От людей, пренебрегающих личной гигиеной, «неповторимый аромат» распространяется на расстояние. В окружающем подросток обществе это не может остаться незамеченным. Подросток может просто не ощущать запах, исходящий от своих же потовых желез, а на замечания со стороны, исходящие от окружающих, которые очень даже ощущают этот «аромат», подросток может раздражаться, обижаться или даже грубить.

Важно научиться и соблюдать правила личной гигиены для предупреждения заболеваний органов половой системы, мочевыделительной системы, кожи и ее придатков, и приобретения уверенности в себе.

Правила гигиены подростка, как мальчика, так и девочки подразумевают соблюдение чистоты, о чем была речь в статье. Однако существуют другие условия, без которых знания о правильной гигиене подростка просто неполноценны. Разговор идет о соблюдении режима дня, чередовании труда и отдыха, сбалансированном питании, закаливании и физических нагрузках. Все эти мероприятия направлены на укрепление здоровья подростка, о чем будет еще разговор.

Использованная литература и Интернет - ресурсы

1. Валеология. Курс лекций Чумаков Б.Н. «Педагогическое общество России» Москва: 2000.
2. Валеология человека: Здоровье-Любовь-Красота. Петленко В.П. 1 книга -717с " С.-П. "Петрос" 1998.
3. "Здоровый образ жизни" (Валеология) Дубровский В.И., "Флинта", Москва, 1999.
4. Подросток. Под редакцией Хрипковой А.Г., «Педагогика». М: 1982 432 с
5. Популярная медицинская энциклопедия . Б.В. Петровский, М., 1987. 567 с
6. Словарь – справочник медицинских терминов и основных медицинских понятий / Ларченко Н.А. «Феникс», Ростов/Дон: 2013, 602с

Интернет – ресурсы

1. <http://womanadvice.ru>
2. <http://www.zdoroviedevochki.ru>
3. <http://www.nazdor.ru/topics/medicine/western/current>
4. <http://5k.ru> и др.