




## Školska higijena

Predmet Higijena sa medicinskom ekologijom  
Doc.dr Aleksandra Stanković


## Školska higijena

Preventivna medicinska disciplina koja štiti zdravlje i prevenira oboljenja dece tokom školovanja.

Školska deca i omadina predstavljaju najvulnerabilniju kategoriju stanovništva ali čine i najveći biološki potencijal društva.

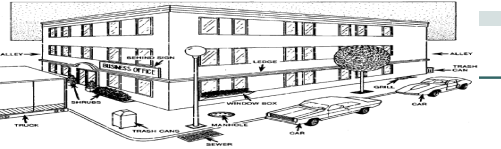


## Zadaci školske higijene



Školska higijena :


- prati psihofizički razvoj dece i mladih
- štiti njihovo zdravlje
- trudi se da obezbedi dobre sanitarno-higijenske uslove školovanja.



Deca prosečno u školi provode oko 30h nedeljo, te ni najbolja sredina nije najpovoljniji abijent za psihičko i fizičko zdravlje.


## Bitni elementi školske sredine koji su značajni za očuvanje zdravlja

- Higijena školske zgrade
- Higijena učionica
- Školski nameštaj i učila
- Objekti za fizičku kulturu
- Vodosnabdevanje
- Uklanjanje otpadnih materija



## Bitni elementi školske sredine koji su značajni za očuvanje zdravlja

- Mikroklimatski parametri
- Ishrana dece
- Higijena nastave
- Zdravstvena zaštita dece



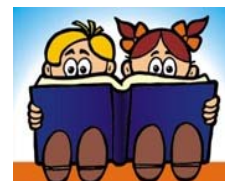
### Na fizičko zdravlje učenika deluje:

- čistoća prostora
- ventilacija
- grejanje
- osvetljenje
- gustina smeštaja
- školski nameštaj
- opterećenost nastavom



### Na psihičko zdravlje učenika deluju:

- pedagoške mere
- režim izvođenja nastave
- ocenjivanje
- kažnjavanje
- međusobni odnosi



### Povoljan uticaj školske sredine

- razvijaju se radne navike
- red i disciplina
- stiče se odgovornost za obaveze
- socijalna adaptacija



### Lokacija



- Lako pristupačna
- Daleko od zagađivača, prometnih raskrsnica, izvora aerozagađenja i buke
- Blizu parkova i rekreativnih površina
- Do 20 minuta pešačenja do škole ili do najbliže autobuske stanice (seoska sredina 2 km)
- Udaljena od susjednih zgrada 25m udaljeno od zaklona i visokog drveća zbog osvetljenosti

### Prostorne preporuke

Vrsta	Minimalna preporuka po učeniku u smeni
Ukupna površina školskog zemljišta	25 m <sup>2</sup>
Površina izgrađenog prostora	7.5 m <sup>2</sup>
Dvorište	5 m <sup>2</sup>
Učionice za razrednu nastavu	1.8-2 m <sup>2</sup>
Zapremina učionica	5 m <sup>3</sup>
Sala za fizičko vaspitanje 12x14 m	
<small>Pravilnik o bližim ustovima za obavljanje delatnosti ustanova za decu (Sl.glasnik RS 50/94)</small>	

### Sistem izgradnje i kapacitet škola


- Centralni i blok sistem
- Položaj- jug ili jugoistok zbog insolacije
- Do 800 učenika a velike do 2000 učenika
- Centralni vodovod
- Kanalizaciju
- Električnu energiju
- Daljinsko grejanje
- Komunalni sistem odvoženja smeća



### Školske prostorije


#### Učionice

- 30-34 učenika
- Osvetljenost
- Ventilacija
- Redovno održavanje higijene
- Školski nameštaj



### Učionica

- Osvetljenost učionice po higijenskim principima pojačava pažnju učenika, utiče na njihovo psihičko raspoloženje, ne opterećuje čulo vida a time i doprinosi nesmetanom izvođenju nastave.
- Ventilacija reguliše temperaturu i vlažnost vazduha količinu kiseonika odnosno količinu ugljen dioksida, neprijatne mirise, količinu dima i prašine, kao i broj mikroorganizama u vazduhu.
- Nepovoljni mikroklimatski uslovi u učionici deluje negativno na radnu sposobnost učenika.




### Mikroklimatski uslovi

Parametar	
Temperatura vazduha	
Nastavne prostorije	20 ° C
Radne prostorije	18 ° C
Sala za fizičko	16 ° C
Relativna vlažnost	40-60%
Strujanje vazduha	0.1-0.3 m /s
Buka	40 dB (A)


### Školski nameštaj

- **Klupa** treba da odgovara uzrastu učenika, da bude jednostavnih linija građe, zaobljenih ivica i ravnih površina dostupnih vlažnom čišćenju.
- **Tabla**



### Školska ambulanta

- Rast i razvoj
- Sistematski pregled
- Vakcinacije i revakcinacije
- Kontrola ishrane
- Kontrola lične higijene
- Zdravstveno vaspitni rad
- Rehabilitacija i resocijalizacija bolesnih učenika
- Nadzor higijenskih uslova školske sredine

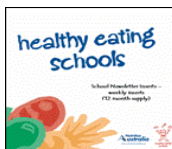


### Školska kuhinja

**Školski obrok je najbolji način za korekciju nepravilne porodične ishrane ili nepravilnih navika u ishrani.**

**Obrok se organizuje u školi za vreme odmora.**

**Trebalo bi da je ukusan, bogat hranljivim materijama, jeftin i dobro prihvaćen od dece.**



### Ostale prostorije

- Hodnici
- Kabineti
- Školska kuhinja
- Sala za fizičko vaspitanje
- Sanitarni čvorovi



### Fizičko vaspitanje

- Povećava izdržljivost, snagu, brzinu
- Podstiče rast i razvoj
- Intivizira metaboličke procese
- Podstiče druželjubivost, težnju ka uspehu, motivaciju
- Otkriva eventualnu sklonost ka nekom sportu
- Potiskuje loše navike



### Fizičko vaspitanje

- Prilagođeno polu i uzrastu
- Postepeno povećavanje mišićne snage, koordinacije pokreta, gipkosti
- Nesposobnost za nastavu fizičkog vaspitanja (trajna ili dok se uzrok ne ukloni)



### Ritam rada i odmora

- Raspored časova
- Promena smena
- Redosled predmeta
- Dužina odmora



### Karakteristike morbiditeta Akutne zarazne bolesti

- Prenos kapljično, hranom, hidrično, predmetima)
- Karakteristične za školski uzrast (parotitis)
- Epidemijske (morbili)
- Karakteristične za zajednicu (trbušni tifus)
- Bolesti koji pogađaju celu populaciju pa i školsku decu (grip)



### Karakteristike morbiditeta

#### Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Poremećaji bolesti rasta i razvoja

- Gojaznost (genetski i psihosomatski faktori)
- Mršavost (anoreksija, bulimija)



### Karakteristike morbiditeta

Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Deformiteti lokomotornog aparata

- Stečeni defekti se uočavaju ili pogoršavaju (kifoza, skolioza, lordoza, ravni tabani)
- Loši uslovi (nameštaj, torbe, nedovoljno časova fizičkog vaspitanja)

Prevenција:

- rano otkrivanje,
- korektivna gimnastika



### Karakteristike morbiditeta

Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Zubni karijes, anomalije u razvoju zuba i usta

- Higijena zuba
- Fluorizacija vode
- Pravilan ishrana
- Preventivni pregledi



### Karakteristike morbiditeta

Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Oštećenje vida

- Prvi put se uočavaju (brže zamaranje, loša koncentracija, naprezanje pri čitanju i pisanju)
- Loša osvetljenost prostorija u učionici, neadekvatno štampani udžbenici, udaljenost klupe od table



### Karakteristike morbiditeta

Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Poremećaji govora i sluha

- Teža oštećenja – specijalne škole
- Blaža – uočavaju se tek u školi
- Nemogućnost praćenja nastave
- Školski tim (pedagoški radnik, psiholog, logoped, pedijatar-psihijatar) treba odigrati glavnu ulogu u ranom otkrivanju i korekciji govornih poremećaja.



### Karakteristike morbiditeta

Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Alergijske bolesti

Različiti faktori (genski, hrana, aerozgađenje, životinjska dlaka, grinje)

- Alergijske promene na koži
- Alergijske promene na disajni organima
- Anafilaktički šok i serumske bolesti



### Karakteristike morbiditeta

Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Traumatizam

- Pri dolasku i odlasku iz škole
- Časovi fizičkog vaspitanja
- Neadekvatni uslovi u školi (loša tehnika izvođenja vežbi, klizav pod, povrede od strane drugih lica, nedovoljno prostora, neprikladna odeća i obuća i dotrajala oprema)



### Karakteristike morbiditeta

#### Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Kožna i parazitarina oboljenja

- Usko povezana sa održavanjem higijene u školi i naselju
- Dobrim preventivnim radom i edukacijom o ličnoj higijeni, higijeni odeće i obuće, kao i sanitacijom školske sredine moguće je sprečiti nastanak ovih oboljenja.



### Karakteristike morbiditeta

#### Nezarazne bolesti i poremećaji

#### Oboljenja psihičkog zdravlja

- Neuroze, psihoze, sociopatije
- uzrok je premorenost učenika obimnim gradivom ali i rasporedom nastave u toku sedmice, način izvođenja nastave i ocenjivanja, loša adaptacija na zahteve škole i velika očekivanja roditelja i nastavnika



### Uticao škole na okolinu

Sama školska zgrada za okolinu ne predstavlja velikog zagađivača, niti može značajno da ugrozi životnu sredinu.

Kako se škole lociraju obično u mirnijim delovima naselja moguće je da buka iz škole uznemirava okolno stanovništvo, kao i povećan nivo saobraćaja pri dolasku i odlasku dece iz škole koji osim buke emituje i određene koncentracije polutanata.

### Uticao škole na okolinu

U okolini škola se grade i objekti za prodaju namirnica i hrane, te neadekvatno uklanjanje ovog otpada može da utiče na zdravlje okolnog stanovništva.



UNIVERZITET U PRIŠTINI - KOSOVSKA MITROVICA  
UČITELJSKI FAKULTET PRIZREN - LEPOSAVIĆ

SEMINARSKI RAD

## **LIČNA HIGIJENA I MERE NJENOG ODRŽAVANJA**

Profesor:

Prof. dr. Nevenka Zrnzević

Studenti:

Ivana Tasić  
Milica Djordjević

RANILUG, 2020

# LIČNA HIGIJENA I MERE NJENOG ODRŽAVANJA

Održavanje čistoće tela predstavlja ličnu higijenu . Ona je osnova zdravstvene zaštite i kulture svakog čoveka. Lična higijena podrazumeva negu i čistoću ruku, kože, nogu, usta, kose i celog tela, kao i higijenu odeće i obuće.

Briga o zdravlju i higijeni obaveza je svakog pojedinca, jer se pravilne higijenske navike, koje su potrebne za zdrav i srećan život, najviše stiču u ranom detinjstvu.

## **Lična higijena obuhvata održavanje:**

1. Čistoće tela, odeće, obuće i pribora za ličnu higijenu.
2. Održavanje lične higijene radi sprečavanja prenošenja raznih oboljenja.

## **Za sprovođenje lične higijene postoje veoma važni razlozi:**

1. Zdravstveni, estetski, kulturni, psihološki i ekonomski
2. Navika održavanja higijene utiče na smanjenje infektivnih i parazitarne bolesti
3. Održavanje lične higijene utiče na dobro osećanje čoveka

## **Nega ruku**

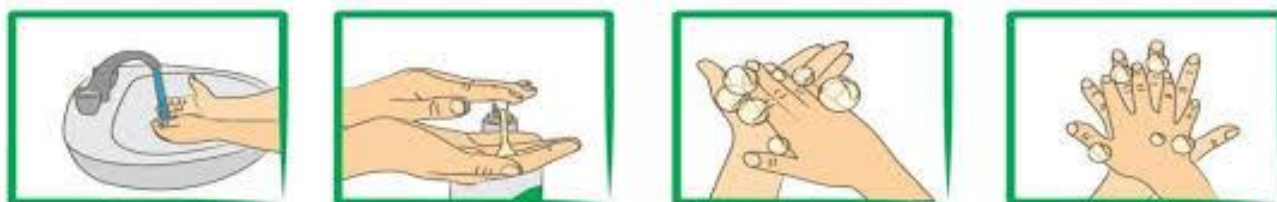
Uvek na isturenom položaju, u neprekidnom pokretu i dodiru sa spoljnom sredinom, ruke se zagađuju od nečistih predmeta, a potom same prljaju čiste predmete. Nečiste i zagađene ruke predstavljaju najveću opasnost za prenošenje i širenje zaraznih i prenosljivih bolesti: sveskolika crevna zarazna oboljenja — od proliva do grupe tifusa i kolere — s pravom se nazivaju »bolesti nečistih ruku«. Nečiste ruke su takođe uzrok velike raširenosti crevnih parazita (glista), naročito



kod dece, čije su ruke ponajčešće nečiste, nokti nepodrezani i prljavi. Nečiste ruke su takođe čest uzrok oboljenja od angine, stomaćnih poremećaja, proliva i kožnih infekcija i gnojenja. Zagađene ruke osoba koje rukuju namirnicama upropastile su i zakužile čitave serije proizvoda, konzervi u industriji hrane, prouzrokovale milionske i nenadoknadive štete i čitave epidemije trovanja hranom. Stotine epidemija i trovanja su prouzrokovale zakužene ruke mesara, kuvara, mlekaru i poslastičara. Nema čoveka koji se nije trovao zagađenom hranom od nečistih ruku osoba koje su njom rukovale.

Nehigijenske navike u ishrani su ne samo ružne već i opasne. Cesta dodirivanja i gladenja kose rukama, čačkanje nosa i bubuljica prstima, stavljanje prstiju u usta, čačkanje zuba, češanje, pipanje kože lica, stavljanje šake a ne maramice ispred usta pri kašljanju ili ispred nosa pri kijanju — sve su to nehygijenski, neestetski i štetni gestovi i ružne navike.

Ruke treba prati više puta preko dana, kada su god zaprljane, toplom vodom, sapunom, četkom za ruke, a uvek pre jela, posle svršene nužde, male ili velike, posle svakog dodirivanja nečistih predmeta, pre svakog otpočinjanja posla sa hranom. Ruke treba prati ispod slavine, na mlazu tekuće vode; izbegavati pranje u zajedničkom lavoru ili sličnoj posudi. Pri ishrani dece ruke se peru pre početka pripremanja hrane, a potom ponovo pre hranjenja deteta. Ovo dvostruko pranje ruku je obavezno pri hranjenju odojčadi. Zagađene ruke nisu uvek nečiste i prljave, zato ih posle svakog dodira stranih i nezaštićenih predmeta treba obavezno prati. (Prikazano na sl.1 – Pravilno pranje ruku).



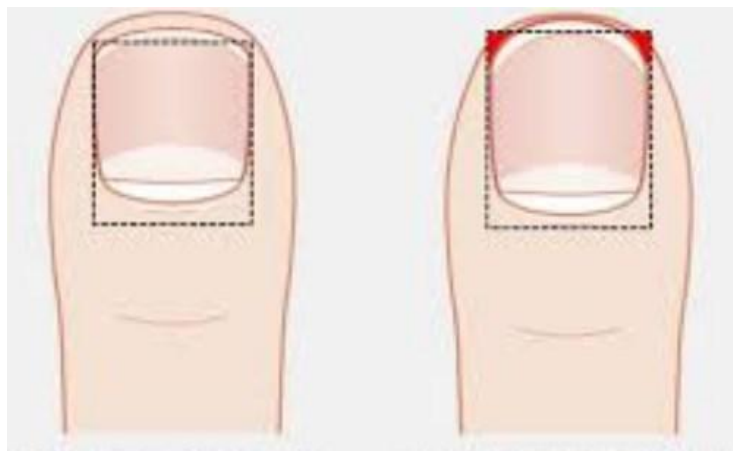
**Sl.1 – Pravilno pranje ruku**

### **Nega noktiju**

Negovanje i održavanje noktiju u higijenskom, a ne u kozmetičkom smeru, sastoji se u pravilnom podrezivanju noktiju, otklanjanju zanoktica, pranju i čišćenju. Ispod noktiju, kada su

nepodrezani, skupljaju se nečistoća, klice, gljivice i jajašca od glista i drugih parazita. Tako se zacrni ona šupljina između nokta i vrha prstiju. Nepodrezani nokti ogrebu kožu i istovare u otvorenu ranu jedan deo svoje nečistoće pune klica (sl.2).

Nokte na rukama treba seći kratko i oblo, tako da jagodica vrha prsta bude iznad nokta i slobodna, da može nesmetano da se koristi kao čulo pipanja. Pri pranju ruke i nokte treba dobro oprati, istrljati oštrom četkom za ruke, toplom vodom i sapunom, dok se ne otkloni sva nečistoća i ne »spere crno ispod noktiju«. Jednom nedeljno pri podrezivanju noktiju treba potisnuti prilepljenu pokožicu sa korena nokta i tako sprečavati pojavu zanoktica, koje se vrlo lako zagade, zagoje i dalje komplikuju. Zakužene zanoktice brzo se šire na ceo prst (panaricijum — gnojenje), a često i dalje na celu šaku (flegmona), koja postane bolno osetljiva, otečena i prouzrokuje groznicu i gnojenje cele šake.



Sl.2 – Pravilno i nepravilno rezanje nokta

Nehigijenska i ružna navika je da se zubima otkidaju zanoktice, što povećava povredu, dovodi do gnojenja i komplikacija. Zanoktice treba sasecati sterilnim makazicama, dobro oprati sapunom, premazati tinkturom joda i potom staviti čist zavoj.

Voda za održavanje lične higijene i pranje ruku i lica treba da je higijenski ispravna, Kao i voda za piće; ako je sumnjiva, treba da dobro proključa pre upotrebe.

Nečiste i zagađene ruke predstavljaju najveću opasnost za širenje zaraznih bolesti. One se zbog svoga isturenog položaja, neprekidnog pokreta i dodira sa spoljnom sredinom lako zaraze nečistim predmetima i postaju podesne za širenje zaraze. Sve zarazne crevne bolesti se s pravom nazivaju »bolesti prljavih ruku«. Zagađene ruke osoba koje rukuju hranom su upropastile i

zagadile čitave serije prehrambenih proizvoda, izazvale milionske štete i prouzrokovale čitave epidemije. Nema čoveka koji se nije trovao hranom koju su zagadile nečiste ruke. Nehigijenske navike u ishrani su ne samo ružne već i opasne.

Ruke se peru toplom vodom, sapunom i četkom kad god su nečiste, obavezno pre jela, posle vršenja nužde (velike ili male) i pre otpočinjanja posla sa namirnicama. Zagađene ruke nisu uvek vidljivo nečiste; zato ih treba češće prati.

Nokte na rukama treba seći kratko i oblo, tako da vrh prstiju bude slobodan. Nehigijenska i ružna navika je otkidati zanoktice zubima.

### **Nega stopala**

Stopala su jedan od najopterećenijih delova tela od vremena kada čovek prohoda, pa dok stoji na nogama. Njihovo dobro stanje i nega imaju značajan uticaj na pojavu promena čije su posledice oštećenje, oboljenje ili poremećaj cirkulacije krvi u koži i mekim tkivima stopala.

Stopala se neguju svakodnevnim pranjem, povremenim držanjem u toploj, blago sapunjavoj vodi. (sl.3).



Sl.3 – Nega stopala

Udobna obuća i čarape utiču na lako i brzo hodanje (i na raspoloženje). Čarape su meke (poželjno pamučne), čiste i prilagođene odgovarajućem dobu godine. Žene mogu koristiti tanke "hulahop" čarape sa mešavinom likre i pamuka. Obuća mora biti komotna (ne vrši pritisak na prste), meka i prilagođena vremenskim prilikama. Dobro negovana stopala u odgovarajućoj obući i čarapama

ne podležu hladnoći, što je inače vrlo nepoželjno za osetljive noge jedne osobe sa dijabetesom. Obuću na bosom stopalu treba izbegavati.

### **Uputstvo za održavanje higijene stopala**

Zbog mogućeg gubitka osećaja za bol i toplotu, osobe sa dijabetesom svakodnevno moraju pregledati svoja stopala i pri tome koristiti ogledalo (tabani) ili pomoć ukućana;

Noge treba prati svakodnevno toplom vodom i blagim sapunom i ne treba koristiti vruću vodu.

Posle pranja noge treba dobro osušiti, pažljivo i bez trljanja, naročito između prstiju;

Koristiti meku i udobnu obuću, a čarape i sokne menjati svakodnevno;

Pri pojavi žuljeva ne preporučuje se upotreba tečnosti ili flastera za uklanjanje istih – obratiti se stručnom pedikuru i skrenuti mu pažnju da ste osoba sa dijabetesom;

Nokte treba seći ili turpijati u sasvim blagom luku, ali ne suviše kratko i održavati ih uredno.

Dugi nokti su nepoželjni (mogućnost povrede susednog prsta, urastanja, i dr.);

Ukolilko su noge noću hladne, treba spavati u čarapama. Ne treba upotrebljavati boce sa vrelom vodom ili termofor;

Ne treba hodati bos;

Uzane podvezice ili gumene trake otežavaju krvotok, pa ih ne treba koristiti;

Pri pojavi ranica, crvenila, naprslina, plikova ili bola na koži stopala, obavezno se treba obratiti lekaru;

### **Nega tela**

#### ***Kupanje***

Kupanja mogu biti u hladnoj, mlakoj i toploj vodi, prema tome da li služe za osvežavanje, pranje ili lečenje. Hladna kupanja snižavaju temperaturu tela, usporavaju srčani ritam i produbljuju disanje. Mlaka kupanja ne utiču na rad organa niti na telesnu temperaturu; ona su fizički indiferentna, ali psihički smiruju i stišavaju, pa su preporučljiva pre spavanja kao uspešno sredstvo protiv nesanice. Topla kupanja u vodi od 36 do 46°C povišavaju telesnu temperaturu, ubrzavaju rad srca, ali ne i rad pluća. Ona prouzrokuju znojenje i povećavaju izlučivanje tečnosti iz organizma. Temperatura vode za pranje kože ne sme da utiče na organizam; ona treba da je ne

samo podnošljiva već i udobna i prijatna (32—36°C), neutralna i bez uticaja na funkcije pojedinih organa. Kupanje radi održavanja telesne čistoće ne treba da traje duže od 20 minuta

### **Nega kose**

Kosa je izložena spoljnim zagađenjima i praktično može da se smatra uvek nečistom. Zato kosu treba svakodnevno četkati i češljati, a ne rukama zaglađivati. Četkanjem se kosa ne samo čisti već joj se daje i lep sjaj. (sl.4)



Sl.4 – Četkanje kose

Muškarci treba da peru kosu jednom nedeljno, a žene sa dugom kosom dvonedeljno, mada to više zavisi od zaprljanosti kose i od sredine u kojoj se živi i radi. S obzirom na to da i muškarci i žene sve više idu gologlavi, to je potrebno kosu prati i češće: dva i više puta nedeljno. Česta pranja kose sapunom je poste, skidaju joj masni zaštitni sloj i čine je suvom i lomljivom, bleđom i bez sjaja. Četkanje i češljanje su najčešće dovoljni da kosu oslobode nečistoće, održe joj sjaj i gipkost. Zdrava kosa ima dovoljno masnih materija koje je štite, tako da je ne treba ničim mazati, mastiti, lepiti i gladiti. Razdeljke treba praviti tamo gde se oni prirodno pojavljuju. Kosu treba četkanjem i češljanjem pomagati da raste i skreće u svom prirodnom smeru. Isto tako kosa ima i svoj prirodni i prijatan miris, tako da ni tu ne treba intervenisati veštačkim mirisima.

Neophodnost kose i nekih njenih posebnih značaja i funkcija nisu dokazani i zasad ona je više ukras nego potreba. Ona ipak štiti lubanju od hladnoće, pa i od sunca, ali ne od vlage.

Perut je najčešće posledica bolesti kose i ona dovodi do ćelavosti. Perut kod masne kose se odstranjuje provetravanjem kose: ći gologlav i nositi kraću kosu. Opadanje kose može da se spreči, ali ne uvek.

Kratka kosa se lakše održava, zdravija je i dugotrajnija. Deca ne treba da nose dugačku kosu.

Friziranje kose, naročito trajne ondulacije, upropašćuju kosu, tako da brzo opada, tanji se, lomi i sedi. Sve boje i bojenja kose su škodljivi: suše je, lome i čine da brzo opada. Za češljanje kose ne treba upotrebljavati češljeve od metala, a za suhu kosu ni od celuloida. Češalj treba da ima zatupaste vrhove i retke zupce. Četka je najvažniji pribor za negovanje i održavanje kose; ona treba da je mekša za retku kosu, a tvrđa za gustu. Kosa se najbolje opere kišnicom i ne treba je sapuniti više od nekoliko minuta.

## **Nega zuba**

Pranje zuba predstavlja osnovnu meru borbe protiv karijesa. Redovno i pravilno pranje zuba je jedini način da se spreči nastanak kako karijesa tako i oboljenja desni. Pranjem zuba uklanjate naslage hrane, plak i bakterije sa površine zuba koji su direktni izazivači zubnog karijesa. Iako je pranje zuba jednostavan postupak, većina ljudi je sprovodi nepravilno.

Četkica se postavlja sa spoljašnje strane zuba, vodoravno u odnosu na jednu stranu gornje vilice i to pod uglom od 45° na osu zuba. Laganim pokretima četkica se okreće prema dole. Jednom takvom serijom treba obuhvatiti 2 do 3 zuba a pokrete ponoviti barem 8 puta. Pomerati četkicu ka suprotnoj strani vilice i tako očistiti spoljašnje strane svih gornjih zuba. Četkicu zatim treba postaviti na zube suprotne donje vilice i istim pokretima (sa tom razlikom što su sad pokreti prema gore) čiste se spoljašnje strane donjih zuba.

Nakon čišćenja spoljašnjih strana četkicu postaviti sa unutrašnje strane i istim pokretima (okretanjem na dole za gornje zube i na gore za donje zube) čistiti te površine.

Na kraju, treba očistiti i grizne površine svih zuba. To se ostvaruje pokretima od nazad ka napred. U ovoj fazi treba oprati i gornju stranu jezika.

Najčešće greške koje se mogu napraviti pri pranju zuba jesu pokreti četkice napred-nazad i pokreti gore-dole. U prvom slučaju, dentalni plak koji se nalazi na površini zuba, neće se skidati sa zuba već će se sabijati između zuba. U drugom slučaju, plak (koji je pun bakterija) se nabija u gingivu i dovodi do njenog oštećenja. Dok perete zube kontakt između zuba ne postoji! Poželjno je da se gledate u ogledalo kako bi i sami kontrolisali tehniku koju sprovodite pri pranju zuba. Kada ste završili pranje dobro isperite usta. Zube treba prati barem dva puta dnevno, ujutro i uveče, u trajanju od 3 minuta (sl.5).



Sl.5 – Pravilno pranje zuba

### **Nega za vreme menstrualnog ciklusa**

Menstruacija, koliko god bila zajednička svim pripadnicama ženskog pola, opet se razlikuje od žene do žene. Kako po svojoj učestalosti, trajanju, boji, tako i ostalim simptomima. I upravo oni mogu puno reći kakvo je ginekološko zdravlje žene. Stoga je od najvećeg značaja voditi računa i o intimnom zdravlju, posebno tokom menstrualnog ciklusa.

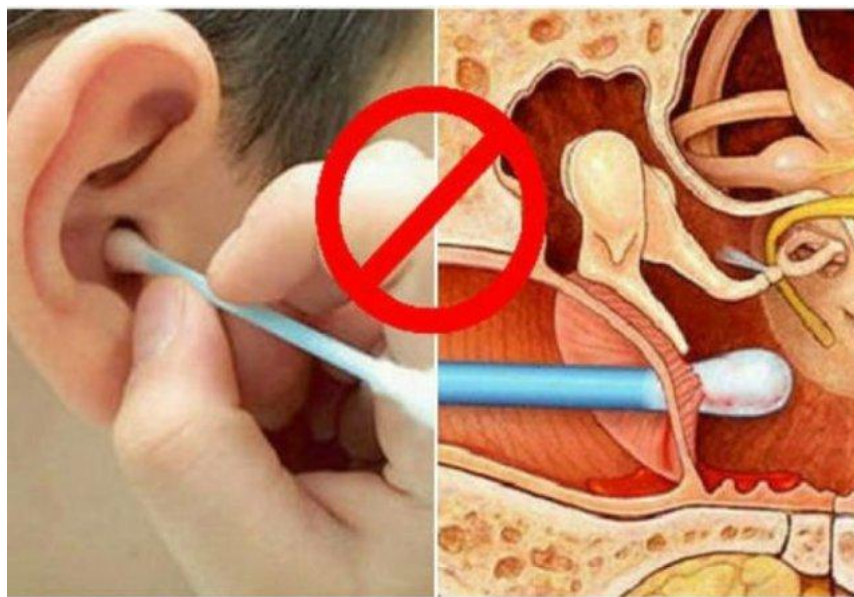
Menstruacija je sasvim prirodna stvar i ne treba je se stideti. Žene često preteruju sa higijenom, ali to ne znači da čine dobro svome zdravlju. Dovoljno je da koristite sapun koji ima pH sličan vašem telu. Ali, ono što bi trebalo izbegavati tokom mesečnog ciklusa svakako su agresivna sredstva poput gelova za tuširanje i raznih kozmetičkih preparata poput vlažnih maramica. Takvi

proizvodi mogu izazvati iritaciju. Tokom ciklusa nužno je često menjati uloške ili tampone. Bez obzira na mogućnost upijanja kojeg imaju ulošci, preporučuje se izmena svakih dva do četiri sata zavisno od natapanja. U slučaju jačih, obilnijih i dužih menstruacija, obavezan je pregled kod ginekologa radi mogućih zdravstvenih komplikacija. Trebalo bi da vodite računa i o donjem vešu, koji mora biti udoban i širok. Vrlo je važno tokom ciklusa obratiti pažnju i na sadržaje koji se pojavljuju na ulošku, a u slučaju bilo kakvih anomalija, pojave ugrušaka, promene boje, obavezno kontaktirajte svog ginekologa.

### **Nega ušiju**

Cerumen ili ušni vosak je sekret ceruminoznih žlezda u koži ušnog kanala koji ima važnu ulogu u zaštiti uha. On je zadužen da spreči prolazak prašine, prljavštine, bakterija, pa čak i buba u ušni kanal. Cerumen se širi ušnim kanalom pokretima vilice, a kada stigne do otvora ušiju, obično se sasušuje, pretvori u prašinu i sam otpadne. Međutim, ovaj proces nije uvek tako jednostavan, te može doći do začepljenja ušnog kanala prilikom lučenja prevelike količine suve i lepljive ušne masti. Prilikom ovakvog gomilanja u uhu ili potiskivanja ušne masti sa štapićima od vate može doći do bolova, iritacije, svraba, pa čak i delimičnog gubitka sluha.

Čišćenje ušiju pomoću štapića za uši dakle može dovesti do nabijanja sekreta u dnu kanala, te se ova praksa ne preporučuje (sl.6).



Sl.6 – Čišćenje ušiju pomoću štapića



Ukoliko želite da očistite suve naslage nastale u ušnom kanalu možete za to koristiti ulja poput maslinovog ili ulja za negu bebine kože. Nakapate nekoliko kapi u uvo, sačekajte da sekret omekša, a zatim se okrenete na drugu stranu i pustite ga da sam iscure. Ukoliko je potrebno, možete ubrizgati malo vode šprcem ili tušem a zatim se ispraviti i pustiti da voda, zajedno sa ušnom masti isteče iz uva. Problem tvrdokornog voska možete rešiti i uz pomoć rastvora od sirćeta.

## **Nega pre, u toku i posle seksualnog odnosa**

### **Nega pre seksualnog odnosa**

Stidne dlake kada su kraće, ili kada ih nema, lakše je održavati higijenu. Međutim preporuka nije ni brijanje, ni depilacija ni brojne kreme za uklanjanje dlaka, već “trimovanje” – skraćivanje mašinicom za brijanje. Na ovaj način možete održavati urednu frizuru, a da ne primenjujete agresivne metode na vrlo osetljivu kožu pubične regije.

Obaviti malu nuždu. Ovako će se izbaciti moguće bakterije koje su se namnožile u mokraćnom kanalu. Još bolje bi bilo da i partner to obavi, jer, tako čisti svoj mokraćni kanal koji je isti kanal kroz koji prolazi ejakulat. Posle toga oprati ruke.

### **Nega u toku seksualnog odnosa**

Ukoliko nemate stalnog partnera i ne želite da ostanete u drugom stanju koristite prezervativ! Ako imate stalnog partnera i verujete da ste sigurni od polno prenosivih bolesti, ali ipak ne želite da ostanete u drugom stanju, može se koristiti i neki drugi vid kontracepcije. Ipak, treba imati u vidu, sperma menja pH vagine i na taj način može remetiti vaginalnu floru.

**Nemojte imati seksualni odnos pre nego što osetite da ste spremni!** Umesto da se prepustite marketingu i ideji o “većem zadovoljstvu” zbog peckajućih, grejućih, mirišućih svojstava nekih lubrikanata, preporuka je da se koristi lubrikant bez dodatnih mirisa i aroma, za koji ste sigurni da ni na koji način nije štetan za vašu vaginalnu sluzokožu.

## **Nega posle seksualnog odnosa**

Obaviti po mogućstvu malu nuždu. Ovako će se urinom sprati zaostale bakterije koje su mogle da prodru u uretru u toku odnosa. Iako uvek prija da se ostane u krevetu sklopčani (ili gde god), preporuka je pranje, ispiranje, zapiranje... Dakle, dobro isprati vaginu vodom. Ako koristite neki preparat za intimnu higijenu, treba gledati da on ne sadrži sapun i da ne remeti već načetu vaginalnu floru. Možete se prati tušem, ili, još bolje, čistim peškirićem. Nakon toga, koristiti irigator sa nekim adekvatnim sredstvom za ispiranje. Irigatori su godinama bili omraženi. Ako patite od gljivičnih infekcija, možete primeniti malu količinu antimikotika za spoljnu upotrebu na delove kože u intimnom predelu za koje osećate da su iziritirani.

## **Nega u trudnoći**

Trudnica treba da vodi posebnu brigu o čistoći svoga tela, rublja i odeće. Osim redovnog umivanja, svakodnevnog pranja zuba i održavanja higijene usne duplje, trudnica mora da vodi računa o čistoci svoje kože na svim delovima tela. Naročito treba da vodi računa o čistoći usne duplje i zuba, jer se zubi u trudnoći često kvare. Zbog toga je potrebno da svaka trudnica u toku trudnoće konsultuje stomatologa i da po potrebi preduzme lečenje ili ekstrakciju kvarnih zuba u eventualnoj lokalnoj anesteziji. Ni jedno, ni drugo nije kontraindikovano u toku trudnoće. Naprotiv, sanacija i nega zuba su od velike važnosti. Posebnu pažnju trudnica treba da posveti nezi dojki, naročito u poslednjim mesecima trudnoće. Pri tome ona mora da vodi računa o njihovoj čistoći, da nežno masira eventualno očvrсле partije žlezdanog tkiva, da lakom masažom nastoji da očvrсне kožica bradavica kako bi izbegla nastajanje ragada na njima kada počne da doji i da, ako su bradavice izravnate ili uvučene, nastoji da ih masažom formira. U trudnoći su **zabranjena vaginalna ispiranja**, kako iz higijenskih tako i iz terapijskih razloga, zbog opasnosti od izazivanja pobačaja. Zbog toga ih **ne treba** vršiti ni pri lečenju kolpitisu i cervicitisu.

Od toga se može samo izuzetno odstupiti, i to u bolničkim ustanovama gde ispiranje vrši isključivo babica po instrukcijama i pod kontrolom lekara.

Do polovine trudnoće, ako se bremenitost razvija bez teškoća i komplikacija, trudnica može da se kupa pod tušem, u kadi i u otvorenim vodama. U to vreme dozvoljeno joj je i da umereno pliva bez korišćenja grubih i naglih pokreta. Posle petog meseca trudnoće trudnica se može kupati samo pod tušem, a ne i u kadi i u otvorenim vodama.

## **Nega odevanja i obuvanja**

**Odevanje** mora da ispunjava izvesne uslove da bi bilo higijensko i korisno. Broj odeće i kvalitet tekstila ne smeju da ometaju fiziološke funkcije tela, kao što su kretanje, rad, razvoj, rastenje, disanje, krvotok, varenje, izlučivanje itd. Odeća ne sme da sprečava znojenje niti isparavanje znoja sa kože kao ni disanje kože, već mora biti propustljiva za vazduh.

Ona ne sme da bude tesna ni široka. Odeća treba da je čista, tako da ne prlja kožu, već je štiti od spoljne nečistoće, dok odeća osoba koje rukuju namirnicama (radna odeća) treba da štiti namirnice od zagađivanja prilikom manipulisanja i od samog čoveka. Boje kojima se odeća boji ne smeju biti škodljive niti da sadrže otrovne sastojke. Najзад odeća mora da odgovara svojoj nameni i da ispunjava neophodne higijenske uslove kako po kvalitetu tekstila tako i po obliku, kroju, čistoći i boji.

**Obuća** je najbolja od kože koja slabo sprovodi toplotu, koja je donekle propustljiva za vazduh i gasove, a manje na vlagu. Obuća treba da odgovara obliku stopala, da je što laganija, da ne ometa krvotok noge, pokrete prstiju, njihov stav i položaj. Rđavo skrojena i tesna obuća može da prouzrokuje mnogobrojne poremećaje: naboje, žuljeve, rane, deformacije prstiju i nokata, ravne tabane i razne koščane i zglobne izrasline (sl.7).



Sl.7 – Rane i žuljevi od tesnih i malih obuća

## Literatura

1. <https://www.tehnologijahrane.com/knjiga/licna-higijena?fbclid=IwAR0u7lTOz8ZQu9S3n1pRYa82a6ethm1IwvuKa-JMj6sMIHziPCR0lPrFtI>
2. [http://www.dentalcentar.rs/vesti/clanak/pravilno-pranje-zuba-i-oralna-higijena?fbclid=IwAR1nE-c9i2zofMhOreVzyA4TnW0Ac3CI\\_zMDs8amO9Gwg8ipW5FU4hG\\_-vE](http://www.dentalcentar.rs/vesti/clanak/pravilno-pranje-zuba-i-oralna-higijena?fbclid=IwAR1nE-c9i2zofMhOreVzyA4TnW0Ac3CI_zMDs8amO9Gwg8ipW5FU4hG_-vE)
3. [https://www.vitalon-group.com/intimna-higijena-tokom-meseceg-ciklusa-imperativ-zenskog-zdravlja/?fbclid=IwAR3gJsfJBe6HziEyeKfuVGjHSWde-YCm4MePBt53fB-KQRW\\_gtb3UsYu5j8](https://www.vitalon-group.com/intimna-higijena-tokom-meseceg-ciklusa-imperativ-zenskog-zdravlja/?fbclid=IwAR3gJsfJBe6HziEyeKfuVGjHSWde-YCm4MePBt53fB-KQRW_gtb3UsYu5j8)
4. <https://www.lekarinfo.com/ginekologija/lina-higijena-trudnice>