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.Cistoće tela, odeće, obuće i pribora za ličnu higijenu.

2. Održavanje lične higijene radi sprečavanja prenošenja raznih oboljenja.

Za sprovodjenje lične higijene postoje veoma važni razlozi:

1. Zdravstveni, estetski, kulturni, psihološki i ekonomski

2. Navika održavanja higijene utiče na smanjenje infektivnih i parazitarnih 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 prenošljivih bolesti: svekolika 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, stomačnih 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, mlekara 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 glađenja 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 nehigijenski, 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).

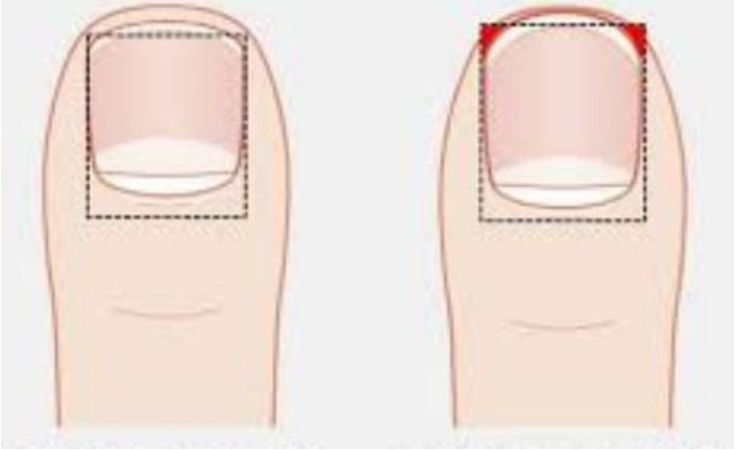
Sl.1 – Pravilno pranje ruku

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 šprečavati pojavu zanoktica, koje se vrlo lako zagade, zagnoje 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 pedikiru 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 prijatni 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: ići 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 ondulaćije, 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 suvu 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

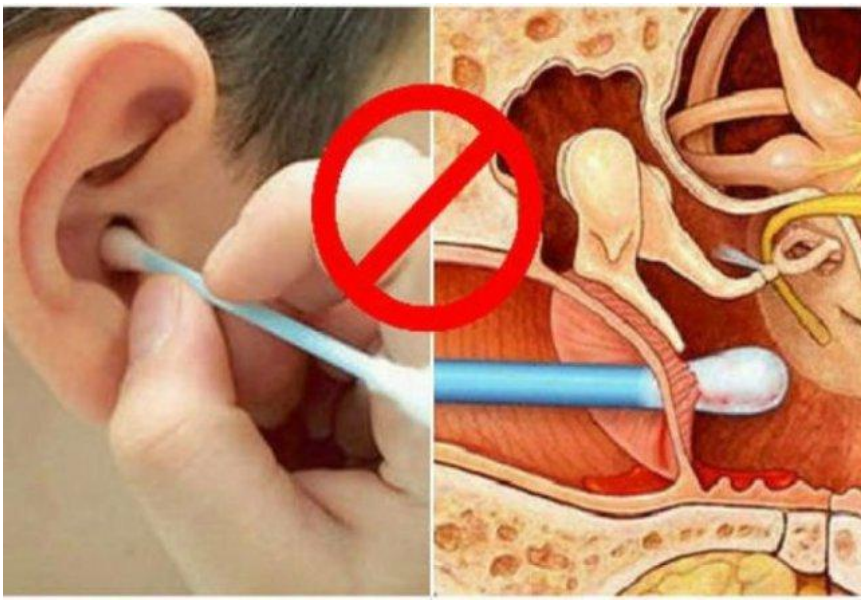
Menstruacija, koliko god bila zajednička svim pripadnicama ženskog pola, opet se razlikuje od žene do žene. Kako po svojoj učestalosti, trajanju, boji, tako i ostalim simptomima. I upravo oni mogu puno reći kakvo je ginekološko zdravlje žene. Stoga je od najvećeg značaja voditi računa i o intimnom zdravlju, 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 sasuši, 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 iscuri. 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.
Obavititi 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 mogušstvu 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 sklupčani (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 očvrsle partije žlezdanog tkiva, da lakom masažom nastoji da očvrsne 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 kolpitisa i cervicitisa.

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. Najzad 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=IwAR0u7lTOz8ZQug9S3n1pRYa82a6ethm1IwvuKa-JMj6sMIHziPCR0lPrFtI
2. 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-mesecnog-ciklusa-imperativ-zenskog-zdravlja/?fbclid=IwAR3gJsfJBe6HziEyeKfuVGjHSWde-YCm4MePBt53fB-KQRW_gtb3UsYu5j8
4. https://www.lekarinfo.com/ginekologija/lina-higijena-trudnice

SEKSUALNA (INTIMNA) HIGIJENA

Higijena je nauka o zdravlju , cija je osnovna vrednost da se iskaze potreba za ocuvanjem i zastitom zdravlja ljudi .

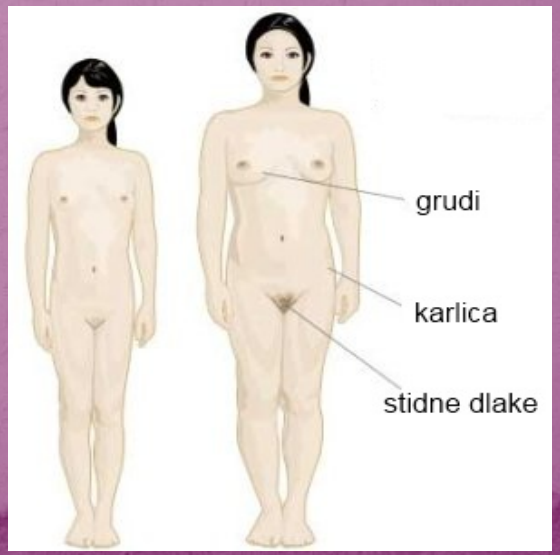
- *Higijena se deli na uze discipline:*
  - *Licna higijena*
  - *Higijena hrane*
  - *Higijena vode*
  - *Mentalna higijena*
  - *Higijena fizicke kulture*
  - *Skolska higijena*
  - *Seksualna higijena i dr.*

- ***SEKSUALNO VASPITANJE*** *podrazumeva osposobljavanje mladog coveka za potpun zdrav i drustveno prihvatljiv polni, bracni i porodicni zivot.*

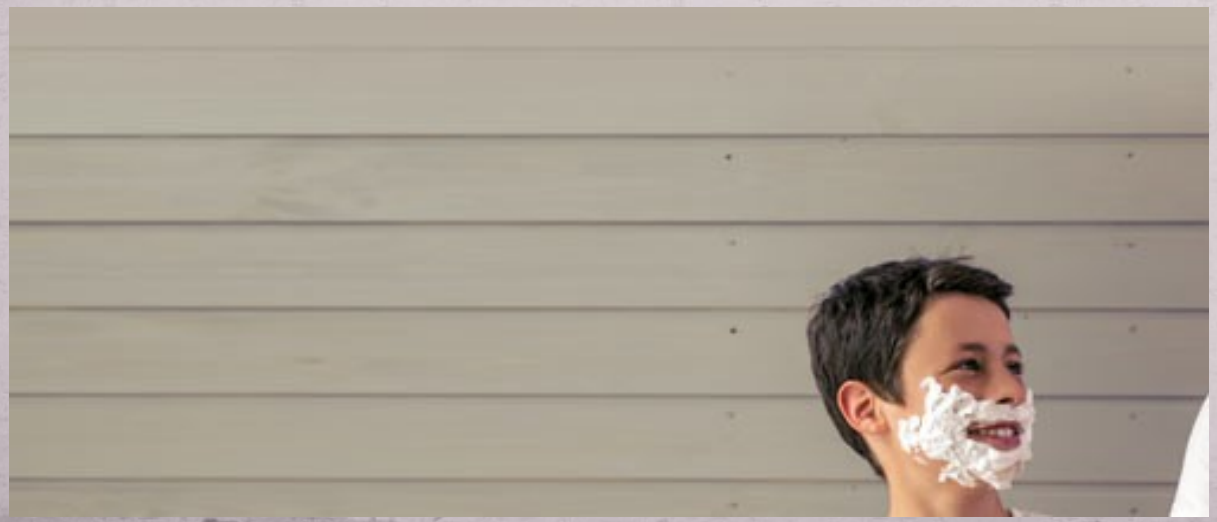
- ***Pubertet*** ***je period života kada sazrevamo – fizički (seksualno) i psihički. Ovo sazrevanje pre svega obeležava nastanak sposobnosti za reprodukciju ili jednostavnije rečeno osoba u pubertetu fizički postaje sposobna da postane roditelj. Istovremeno, dolazi do intenzivnih promena u psihičkom i emotivnom životu. Sve se to dešava zbog delovanja hormona koji počinju da se luče u pubertetu.***

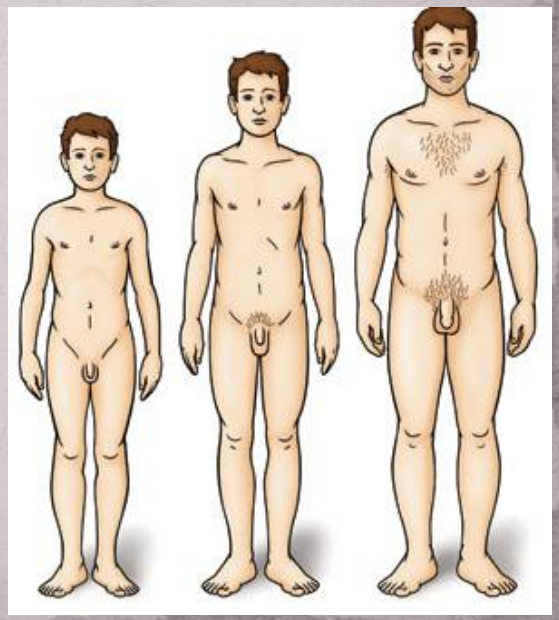
Fizicke promene u pubertetu

- *Kod većine **devojčica** prvi znak puberteta je rast grudi, sledeća promena je rast stidnih dlaka ili malja –(dlake oko i na genitalijama) i dlaka pod pazuhom. Nakon dve godine, od kada su počele da rastu grudi, javlja se menstruacija (periodično krvarenje) što označava početak reproduktivne sposobnosti.*



- *Kod većine **dečaka** prvi znak puberteta je rast i uvećanje testisa, nakon čega počinje da se uvećava i penis (muški polni organ). Uvećanje testisa i penisa skoro se uvek dešavaju pre pojave stidnih dlaka što je sledeća pojava koja se javlja, a nakon toga počinje i rast dlaka ispod pazuha kao i na drugim mestima gde ih do sada nije bilo (npr. na grudnom košu). Takođe, glas postaje dublji, razvija se mišićna masa i raste se u visinu. Poslednje se javljaju dlake na licu – brada i brkovi. Takođe, javlja se erekcija (uvećanje i ukrućenje penisa) i ejakulacija (izbacivanje spreme u spoljašnju sredinu) što označava sposobnost reprodukcije.*





Intimna
higijena?

- *Intimna higijena deo je licne higijene, a zajedno predstavljaju stub opste higijene.*

- *Intinma higijena podrazumeva negovanje i odrzavanje higijene intimnih delova tela.*

- *Naše celo telo je povezano, stvarajući veoma složen mehanizam zasnovan na preciznim i osetljivim principima održavanja ravnoteže kako bi efikasno funkcionisalo i ostalo zdravo.*

Odrzavanje intimne higijene kod zena

1) Obični sapuni ili gelovi za tuširanje nisu adekvatni za delikatne delove.
2) Ispirajte samo povrsinu vagine.
3) Dovoljno je ispirati se jednom dnevno.
4) Ne koristite sundjere ili rukavice, jer mogu naneti povrede na sluznici.
5) Ne usmeravajte mlaz vode direktno na vaginu.
6) Uvek koristite meku, suvu krpu.

7) Brisite se od spreda ka nazad.

8) Nosite pamucni donji ves.

9) Intimne delove perite pre i posle seksualnog odnosa.

10) Seks za vreme menstruacije nosi veliki rizik za pojavu infekcija. Zato, izbegavajte to.

11) Za vreme menstruacije, menjajte higijenske uloške na svaka 2-4 sata.

12) Tampone koristite retko i menjajte ih na svaka 2-3 sata.

Dodatna briga o intimnim delovima i mere opreza

- *Svaka vrsta grubog postupanja, kao što su preterano pranje, trljanje ili jaki sapuni mogu izazvati iritaciju i infekciju. Perite se jednom dnevno pomoću vode ili nežnih, prirodnih proizvoda koji ne sadrže nikakve parfeme ili druge potencijalno iritirajuće supstance.*
- *Loša ishrana može uticati na zdravlje vagine i može učiniti da budete podložniji uobičajenim problemima povezanim sa slabim imunim sistemom. Ono što jedete i pijete takođe može uticati na pH vrednost vaše vagine i može doprineti nivou vlažnosti, odnosno suvoće.*
- *Trebalo bi izbegavati ili veoma ograničiti i masne, šećerne ugljene hidrate u vašoj dnevnoj ishrani. Neki lekari smatraju da šećer pogoršava gljivične probleme. Ukoliko imate probleme sa gljivičnim infekcijama, najbolje je ograničiti količinu šećera u Vašoj ishrani.*

Odrzavanje intimne higijene kod muskaraca

- *Kupanje intimnih delova.*
- *Susenje intimnog dela.*
- *Samopregled intimnih delova.*
- *Zastita.*

- *Razlicite telesne tecnosti poput znoja, urina ili sperme mogu uticati na infekciju koze i stvarati neprijatan miris organa.*
- *Muškarci koji zaboravljaju na higijenu su pod većim rizikom od seksualno prenosivih bolesti, pa čak i raka penisa.*
- *Pranje ruku bi trebalo da bude svakodnevni deo genitalne higijene, pa ih perite i pre i nakon odlaska u toalet.*
- *Od posebnog značaja je da nakon završene taolete kožicu vratite preko glavića, posebno ukoliko je otvor na kožici nešto uži, jer bi u takvom slučaju ostavljanja kožice ispod glavića i njenog posledičnog zatezanja moglo doći do pojave takozvane parafimoze, akutnog stanja u urologiji, kada kožica više ne može da se vrati u svoj prvobitan položaj.*

Higijenske mere koje doprinose ocuvanju zdravlja i nezeljene trudnoce

***Spermicidna sredstva*-** spermicidi sadrze hemikaliju koja ubija spermatozoide. Oni mogu biti u vidu pene, kreme ili zelea i stavljaju se u vaginu pre seksa.

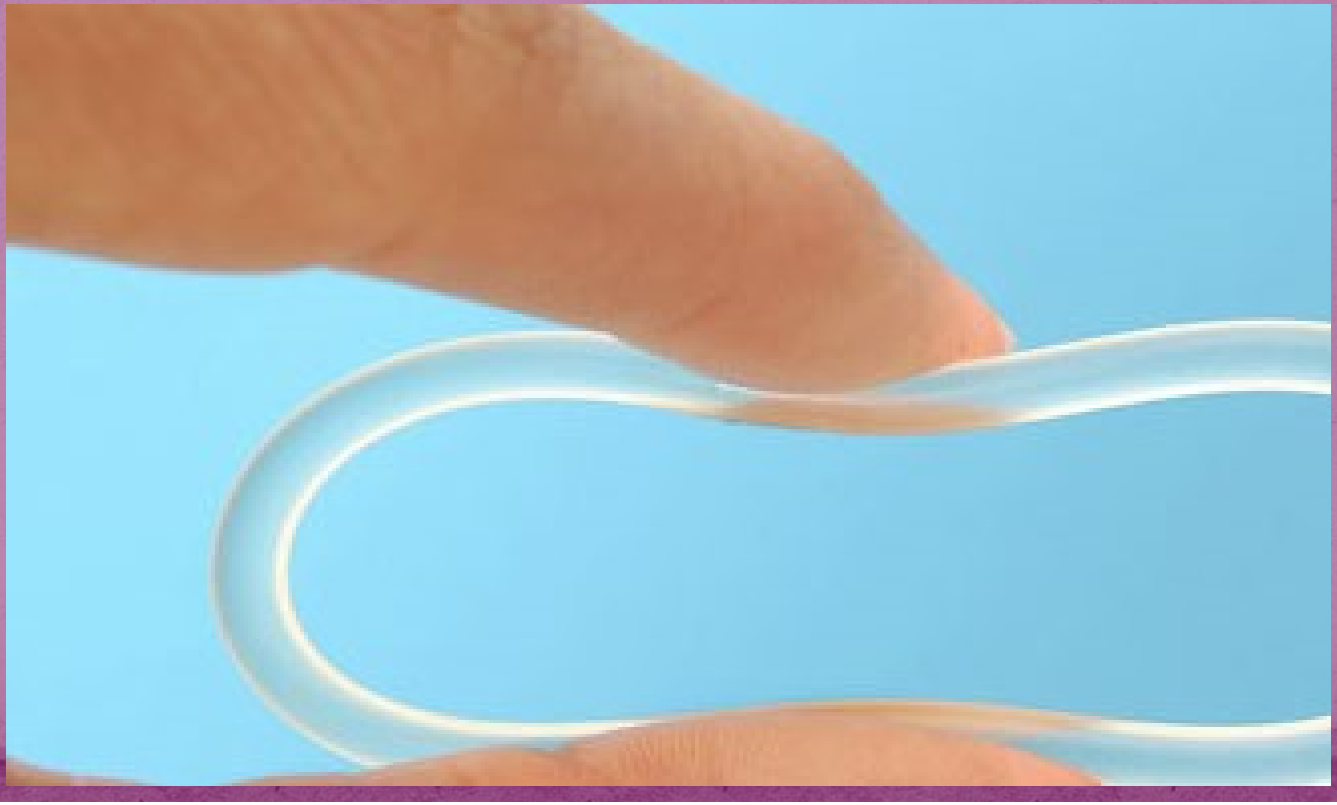
Muski kondom- ovaj metod je klasicna barijera koja onemogucava spermatozoidima da prodru u telo zene i tako stiti od trudnoce i polno prenosivih bolesti.

Zenski kondom – je tanka plasticna torbica koja se stavlja u vaginu 8 sati pre seksa.

Dijafragma – je gumena kupola koja se stavlja preko grlica materice pre seksa.

Kontraceptivne pilule – ovaj metod koristi hormone estrogen i progesteron da spreci ovulaciju (sazrevanje jajne celije).

Vaginalni prsten – je meki plasticni prsten koji se postavlja unutar vagine. Oslobadja iste hormone kao i pilula.



Polno prenosive bolesti

- Polno prenosive bolesti su infektivne bolesti koje se prenose bilo kojom vrstom seksualnog odnosa, bilo vaginalnim, bilo analnim.
- Polno prenosive bolesti mogu se preneti putem oralnog seksa. Nakon nezaštićenog oralnog seksa ste u posebno visokom riziku za gonoreju, sifilis, herpes i hepatitis B. Uvek koristite kondom kad imate oralni seks s novim partnerom. Ženski kondom takođe može pomoći i smanjiti rizik od polno prenosivih bolesti.
- Polno prenosive bolesti se mogu dobiti vaginalnim, analnim i oralnim putem, ako dođete u kontakt sa semenom. vaginalnom tečnošću i krvlju. Neke polno prenosive bolesti također mogu ući u telo kroz malene posekotine, genitalije i čmar.

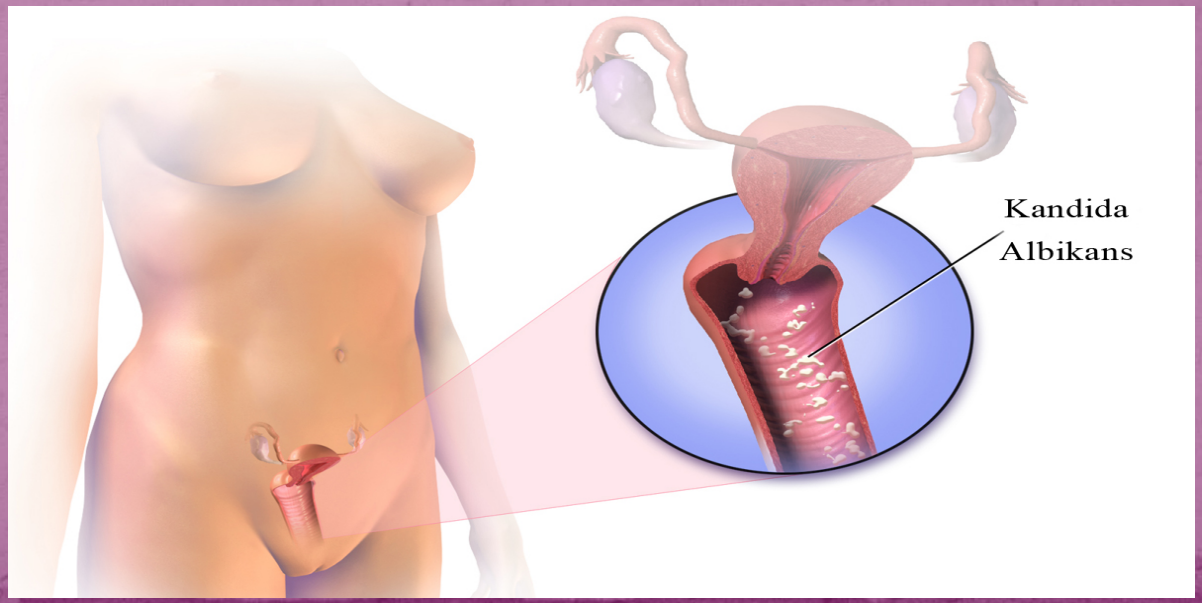
- Polne bolesti su izlečive, ali ne sve
  Bakterijske polno prenosive bolesti poput klamidije, gonoreje i sifilisa mogu biti izlečene. Virusne polno prenosive bolesti kao što su herpes, hepatitis B, HIV, HPV i genitalne bradavice su neizlečive, ali se mogu kontrolisati.
  Ako imate neku polno prenosivu bolest, recite potencijalnim partnerima prje nego dođete u seksualni kontakt s njima. Budite jednostavno iskreni.
- Polno prenosive bolesti mogu uzrokovati upalnu bolest karlice, rak grlića maternice, bolesti jetre i neplodnost. Neke se mogu preneti s majke na dete pre, u toku ili nakon rođenja. Trudne žene sa polno prenosivim bolestima imaju takođe veći rizik za pobačaj i prevremeni porođaj. U najgorem slučaju, nelečen sifilis može dovesti do smrti. Manje od jedne trećine lekara rutinski testira pacijente za polno prenosive bolesti. I ne pretpostavljajte da normalan PAPA test znači da ste zdravi. Papa test samo detektuje promene u ćelijama vrata materice, ali nije pouzdan za određene bolesti.

Gonoreja nastaje infekcijom gonokokom. Kod muskaraca se manifestuje kapanjem gnoja iz polnog uda. Pri mokrenju postoji pecenje. Kod zena zbog kratkoce mokracne cevi cesto protice prikriveno. Novorodjance moze dobiti konjuktivitis ako porodilja ima gonoreju.

Lecenje ovih bolesti vrsi se odgovarajucim antibioticima uz pojacanu higijenu polnih organa.

Kandidijaza najcesci uzrocnik ove infekcije je Candida albicans, gljivica koja prirodno zivi u vagini. Pod razlicitim uticajima, na primer pri lecenju antibioticima ili kod pada imuniteta, pod uticajem sunca dolazi do razmnozavanja gljivice.

Simptomi: odrazava se vrlo neugodnim svrabom I belim, gustim sekretoms grumencicima. Polni odnos je bolan, a za vreme mokrenja javlja se zarenje. Kod muskaraca se bolest najcesce odrazava svrabom glavica penisa.



Klamidijske infekcije neizleciva bolest moze uzrokovati upalu jajovoda sto ima za posledicu neplodnost. Moze se prosiriti na matericu i jajnike. Kod novorodjenceta moze izazvati konjuktivitis ili upalu pluca.

Simptomi: kod zena se najcesce javlja sekret i bolovi pri mokrenju. Kod muskaraca odrazavase sekretom i pecenjem pri mokrenju. Postoji opasnost da se bolest prosiri na testise, semenovod i na prostatu.

Siljati kondilomi ili genitalne bradavice. Opasni su ukoliko se povezuju sa pojavom raka materice.

Simptomi: kod muskaraca se javljaju na grlicu penisa, a kod zena na malim usnama i po celoj povrsini vagine, kao i oko cmara ili na karlici.

Neophodnost za seksualnim vaspitanjem

- Seksualno vaspitanje pocinje od prvog dana zivota. Razvitkom licnosti razvija se I njegova polna komponenta. U pubertetu dete ulazi sa stavovima, saznanjem, emocijama, zabludama, razocarenjem i drugim sadrzajima iz oblasti seksualnosti.
- Seksualno vaspitanje je drustevna potreba. Treba osposobiti coveka za polni zivot, da bude koristan za zajednicu, znaci razviti zdrav, zreo, realan i socijalno pozitivan osecaj.
- Roditelji i drugi vaspitaci treba pred decom da budu iskreni i otvoreni kada je rec o pitanjima koja se ticu polnog zivota.