

Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Гигиена девушек

Модуль 2

«Здоровье и семья»

Методический материал №4
к модульной программе «Семья»
подготовлен врачом – методистом
Ларченко Н.А.
Одобен методическим советом
ГКУЗ «ВОЦМП»

Волгоград, 2014

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 гармоническое 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 в дальнейшем определяет здоровье взрослого населения любой страны. 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 отмечается увеличение заболеваемости среди подростков **от 15 до 17 лет** — на 21%. За год количество заболеваний на 1 ребёнка составило 3,9, а на одного подростка — 4,95. Большинство исследователей отмечает, что в 80% случаев взрослые люди, имеющие избыточную массу 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, а дальше наступает период юношества. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием детей, изменяется их внешний вид и поведение. Половое созревание обуславливается 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 подростковому возрасту 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.

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 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, где могут депонироваться большие объемы 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. 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 когда она здорова; 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, так и 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, 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 (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 мыло и мочалку и теплую воду. Горячие ванны, жаркая парная способствуют перегреванию организма. Ванны с температурой воды, не превышающей 39°C, 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 температуры, 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. Ногти на руках необходимо стричь 1 раз в неделю. На пальцах рук ногти обстригают дугообразно, по возвышению пальца. 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 при этом не трескаются. Нужно помнить, что под ногтями накапливается большое количество грязи с микробами, которые являются переносчиками заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому 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, которые 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 бритья, 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 коже 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.
- Неопрятное содержание ног.
- Редкая смена носок.
- Длительное ношение обуви без ухода за ней.

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.

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** в результате 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 зависит от наследственной предрасположенности.

Предупредить осложнения, связанные с появлением угрей несложно: важно тщательно соблюдать чистоту кожи, своевременно предотвращать закупорку протоков сальных желез. 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 возрасте особое значение приобретает закаливание организма и кожи путем широкого использования физических факторов: солнца, воздуха и воды. 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. Переполнение 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 ежедневный 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 передавать 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 человек никогда 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 девушек – подростков.

Женский организм отличается от мужского организма большей чувствительностью к воздействиям неблагоприятных условий окружающей среды, к несоблюдению гигиенических требований.

Поэтому в подростковом возрасте более тщательно, 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.
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 несоблюдении 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, повышенный 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!

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

Заболевания органов репродукции:

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 такие болезни мочеполовой системы, 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 изредка давать о себе знать 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:

- 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 мочеточника (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 мочеточнику;
- 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. 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, что 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, если у девочки нет индивидуальной постели и полотенца, 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 подростка 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», 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.

Вопросы для закрепления.

1. Какую роль выполняет кожа?
2. С какой целью необходимо соблюдать уход за кожей тела; как часто принимают ванну?
3. Правила гигиены открытых частей тела: лицо, рук, ног.
4. Как правильно бороться с усиленным потоотделением?
5. Как правильно соблюдать гигиену при занятиях спортом, и при усиленной работе сальных желез?
6. Как осуществлять гигиену волос?
7. Значение для организма девушки опорожнения кишечника и уход за промежностью.
8. Что должен индивидуально иметь каждый человек?
9. Как правильно осуществлять гигиену интимных зон девушкой?
10. Какие заболевания возникают у девушек при неправильной гигиене?

Используемая 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.