

H. KUUSE

ISIKLIK
HÜGIEEN

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE
MAJA



Arh. eks. ARM

2-42321

1-21808

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

H. KUUSE

ISIKLIK HÜGIEEN

3
12024

TARTU 1957

✓

ARHIIVKOGU

2

Tartu Riikliku Oikeeli
Raamatukogu

42321

Hügieeni peamiseks eesmärgiks on inimese tervise kaitsmine ja tugevdamine, s. t. haiguste vältimine, haigestumuse ja suremuse vähendamine, eluea maksimaalne pikendamine.) Tervise tugevdamise ja mitmesuguste haiguste ärahoidmise eesmärgil peab iga inimene kinni pidama reast isikliku hügieeni nõuetest. (Isikliku hügieeni põhi-küsimuste hulka kuuluvad: hoolitsemine keha, hammaste ja juuste eest, isikliku rõivastuse puh-tuse eest, puhkuse ja une reguleerimine.) Neid isikliku hügieeni nõudeid tuleb juurutada juba varases lapseas, nii et need kujuneksid inimese elus harjumuslikeks toiminguks.

Hoolitseda oma keha eest, see tähendab esma-joones hoolitseda naha eest. Nahk katab kogu meie keha pinda ning täidab väga tähtsaid füsioloogilisi funktsioone. Ta kaitseb organismi külma ja kuumade toime eest ning aitab säilitada normaalset kehatemperatuuri. Normaalseks kehatemperatuuriks loetakse 36,5—37° C.

Täiendavalt kopsudele võtab nahk osa ka hingamisest. Naha kaudu toimub organismis tekkinud kahjulikkude ainete eemaldamine. Kõiki neid

keerukaid ja inimese organismile tähtsaid funktsioone saab hästi täita ainult puhas ja terve nahk. Sellepärast tuleb naha eest hästi hoolitseda ja hoida see alati puhtana.

Nahk märdub pidevalt oma talitlusproduktidega (higi, näärmete rasu), kuid samuti ka organismi ümbritsevast keskkonnast pärineva tolmu ja mitmesuguste mikroobidega. Vastava hoolitsemise puudumisel täidab nahk oma funktsioone halvemini ning võivad areneda kergesti mitmesugused nahahaigused. Naha ebapuhtuse korral paljunevad sageli ka parasiidid (täid) ja sügeliste lestad. Määrduvad käed aga aitavad levitada mao-soolte nakkushaigusi (kõhutüüfus, düsenteeria) ja ka teisi nakkushaigusi. Seepärast tuleb käsi pesta mitu korda päevas, eriti enne söömist ja peale käimla kasutamist. Suurt hügieenilist tähtsust omab ka küünte eest hoolitsemine. Küünte alla kogunenud mustus on pisikute peidupaigaks. Küüned tuleb lõigata lühikeseks ja pärast käte pesemist eemaldada mustus küünte alt. Erilist tähelepanu käte puhtusele ja küünte eest hoolitsemisele peavad pöörama ühiskondliku toitlustuse ja toiduainetetööstuse töötajad, juuksurid, haigete põetajad, lapsed jne.

Täiesti loomulik on keha pesemine iga päev hommikul ja õhtul. Selle all ei tule mõista mitte ainult näo ja kaela pesemist, vaid ka rindkere

ja õhtuti jalgade pesemist. Keha regulaarne pesemine saunas või kodus duši all sooja vee ja seebiga peab toimuma kord nädalas. Mitmesuguste elukutsetega töölistel, kes puutuvad kokku määrivate ainetega, peab kogu keha pesemine toimuma iga päev peale tööprotsessi lõpetamist. Jalgu tuleb pesta leige vee ja seebiga. Eriti on see tähtis suvel, mil jalad tugevasti määrduvad. Jalgade liigse higistamise puhul on neid soovitatav pesta jahedama veega, alandades järk-järgult vee temperatuuri.

Keha kuivatamiseks tuleb kasutada individuaalseid käterätikuid, sest ühiste käterätikute kasutamine loob eeldused mitmesuguste nakkushaiguste edasikandmiseks.

Isikliku hügieeni reeglite hulka kuulub ka hoolitsemine juuste eest. See ei ole oluline mitte ainult juuste säilitamiseks, vaid ka mitmesuguste haiguste vältimiseks. Juustesse koguneb rohkesti tolmu, mis segunedes naharasu ja higiga moodutab mustusekile. Viimases võivad kergesti areneda mitmesuguste nakkushaiguste pisikud ja ka parasiidid. Peapesemiseks on soovitatav tarvitada vihma- või lumevett, sest see on pehmem ja seep vahutab selles hästi. Oluline on, et pärast pesemist juukseid korralikult loputatakse sooja veega, et uhta seep juustest välja. Järgnevalt tuleb juukseid kuivatada pehme rätikuga ja kam-

mida, et vältida juuste pulstumist. Kammid ja harjad peavad olema alati puhtad. Kasutatagu ainult isiklikke kamme, harju, habemeajamis-pintsleid, lokitange jne.

Liiga rasvaste juuste korral on soovitatav pead pesta 1 kord nädalas, tavaliste ja kuivade juuste puhul aga 2 korda kuus. Juuste väljalangemise, kõõma, liiga rasvaste või liiga kuivade juuste puhul tuleb pöörduda nahahaiguste eriarsti poole. Juuste eeskujulik korrashoid on tähtsaim vahend juuksehaiguste vältimiseks!

Isikliku hügieeni üheks tähtsamaks nõudeks on suuõõne puhtuse ja hammaste eest hoolitsemine. Hammastega me hammustame ja peenendame toitu. Halvasti peenendatud toit koormab magu ja soolestikku, põhjustades nende haigestumist. Suhu, eriti hammaste vahele, jääb alati toidu- osakesi, mis lagunemisel kahjustavad hambaid. Nii võib rikneda hamba email ja tekib kiiresti leviv hambasööbija ehk -kaaries. Algul ilmub hambas väike auguke ja kui sel perioodil ei pöör- duta hambaarsti poole, areneb see kiiresti edasi, hävitades hamba põhiainet. Haiged hambad teki- tavad inimesele palju ebameeldivusi ja kannat- tusi. Katkiste hammastega inimese suust tuleb halba lehma. Halb suulehk esineb ka neil inimes- tel, kes ei puhasta hambaid ega loputa suud. Haiged hambad lagunevad järk-järgult ja ini-

mene jääb hammasteta. See mitte üksnes ei häiri normaalset seedimist, vaid sel puhul kannatab ka kõne selgus. Lagunevatesse hammastesse kogunevad haigusi tekitavad pisikud, mis võivad organismis põhjustada mitmesuguseid haigusi, nagu reumat, närvipõletikke, südame ja neerude kahjustusi. Kõiki neid ebameeldivusi saab vältida, kui lastakse oma hambaid hambaarstil kontrollida kaks korda aastas.

Suu- ja hambahaiguste vältimiseks tuleb pöörata pidevalt tähelepanu suukoopa hügieenile. Juba varases lapseas, kui kõik piimahambad on suus, tuleb lastele õpetada õigesti ja järjekindlalt hammaste puhastamist. Hambaid on tarvis pesta kaks korda päevas, hommikul ja õhtul. Eriti vajalik on õhtune suukoopa puhastamine, sest muidu võivad toidujäänused suukoopas takistamatult roiskuda, mõjudes kahjustavalt suu limanahale ja hammastele. Igal perekonnaliikmel peab olema oma individuaalne hambahari, mis pärast tarvitamist tuleb hoolikalt pesta kuuma veega ja asetada vastavasse erinõusse. Et kaitsta hambaid rikkumise eest, ei tohi süüa liiga kuuma või külma toitu, eriti aga kohe teineteise järgi. Samuti ei tohi hammastega purustada kõvu pähkleid, mis tekitab hammaste mõrasid ja murdeid.

Seoses keha puhtuse küsimusega, kerkivad üles

nõuded rõivastuse, eriti ihu- ja voodipesu suhtes. Üldiselt on riided ja jalatsid suure tähtsusega inimese keha kaitsmisel väliskeskkonna ebasoodsate mõjude eest. Rõivad ja jalatsid kaitsevad meie keha ka määrdumise eest. Sellepärast tuleb alati jälgida, et need oleksid puhtad ja korras. Üldine nõue rõivaste suhtes on, et riie oleks kergesti puhastatav ja aastaajale vastav. Riided ei tohi pigistada ega rõhuda nahka ja siseelundeid. Ka jalanõud peavad olema lahedad, mitte aga kitsad ega suured.

Ihupesu puhtus on ülisuure tähtsusega. Mustas ihupesus võivad kergesti areneda tõvestavad piskud ja parasiidid (täid ja kirbud), kes samuti on nakkushaiguste edasikandjateks. Seepärast tuleb ihupesu vahetada iga nädal saunas, pärast sooja vanni või dušši. Tervislikust seisukohast on soovitatav mitte magada päeval kantavas ihupesus, vaid kasutada selleks eri magamisrõivastust.

Voodipesu vahetamine peab aga toimuma vähemalt 2 korda kuus.

Isikliku hügieeni nõudeid käsitledes ei saa mainimata jätta puhkuse ja une küsimust. Nõukogude Liidus on kõigile töötajatele kindlustatud aastas vähemalt kahenädalane tasuline puhkus. Eriti tähtis on aga, et töötajad oskaksid oma igapäevast puhkeaega õigesti kasutada. Õigesti organiseeritud puhketunnid, jalutuskäigud parki-

des, kerge töö kodus aias, võimlemine, sportlikud mängud jne. — kõik see mõjub tervistavalt ja omab profülaktilist tähtsust. Inimese organismi ja psüühikat kosutavad värske õhk, päike, rohelisus, ilus ümbrus jne.

Väga oluline tegur tervise säilitamisel on kehakultuur. Võimlemine, sport, mängud, uisutamine, suusatamine, kelgutamine, aerutamine, suplemine jne. tugevdavad tervist ja karastavad organismi. Organismi karastamine on vajalik selleks, et inimene harjuks taluma temperatuuri kõikumist häireteta. Karastatud organism haigestub palju harvemini külmetushaigustesse, nagu kopsupõletikku, reumasse ja teistesse haigustesse. Kehakultuur ja karastamine mõjuvad soodustavalt südame tegevusele, närvisüsteemi talitlusele, tugevdavad lihaseid ja kiirendavad kahjulike ainete eritumist organismist. Armastust kehakultuuri vastu tuleb hakata kasvatama juba lapseas.

Ja lõpuks uni. Iga möödunud tööpäev nõuab puhkust ja kosutamist, mida saavutatakse öösisel unega. Uni aga omakorda võimaldab ning soodustab meie tööd ja tegevust järgmisel päeval. Une saabumiseks on vajalikud teatavad eeltingimused, nimelt rahu, ruumi pimendamine, sobiv temperatuur jne. Une kestus on väga varieeruv, mis sõltub inimese vanusest. Suurim kestus on

unel imikueas ja lühim — raugaeas. Isikliku hügieeni seisukohalt on oluline, et igal inimesel oleks oma mugav voodi, s. t. voodi peab olema küllaldaselt lai ja pikk. Voodi põhi olgu elastne, et oleks võimalik tema paindumine vastavalt keha kujule. Tekiks on kõige sobivam villane materjal, mis võimaldab head õhuvahetust, hoides voodis õhu kuiva ja sooja.

Tervisliku une eelduseks on magamisruumi värskes õhk. Seepärast on soovitatav suvel magada avatud aknaga ruumis, talvel aga magamisruumi enne magamaminekut hästi tuulutada.

Magamaminek ja ülestõusmine peavad toimuma enam-vähem kindlatel kellaaegadel, mis muidugi sõltuvad aastaajast ja tööprotsessi iseloomust. Enne magamaminekut on kasulik jalutada värskes õhus, millele järgnegu pesemine. Tuleb ka meeles pidada, et õhtusöök toimuks 1—2 tundi enne magamaheitmist.

Täites kõiki neid igapäevaseid isikliku hügieeni põhinõudeid, loome eeldused organismi tugevdamiseks ja haiguste vältimiseks.

Куусе Хельви Югановна

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

На эстонском языке

Республиканский Дом санитарного просвещения

Тарту, Р. Пялсони 32

*

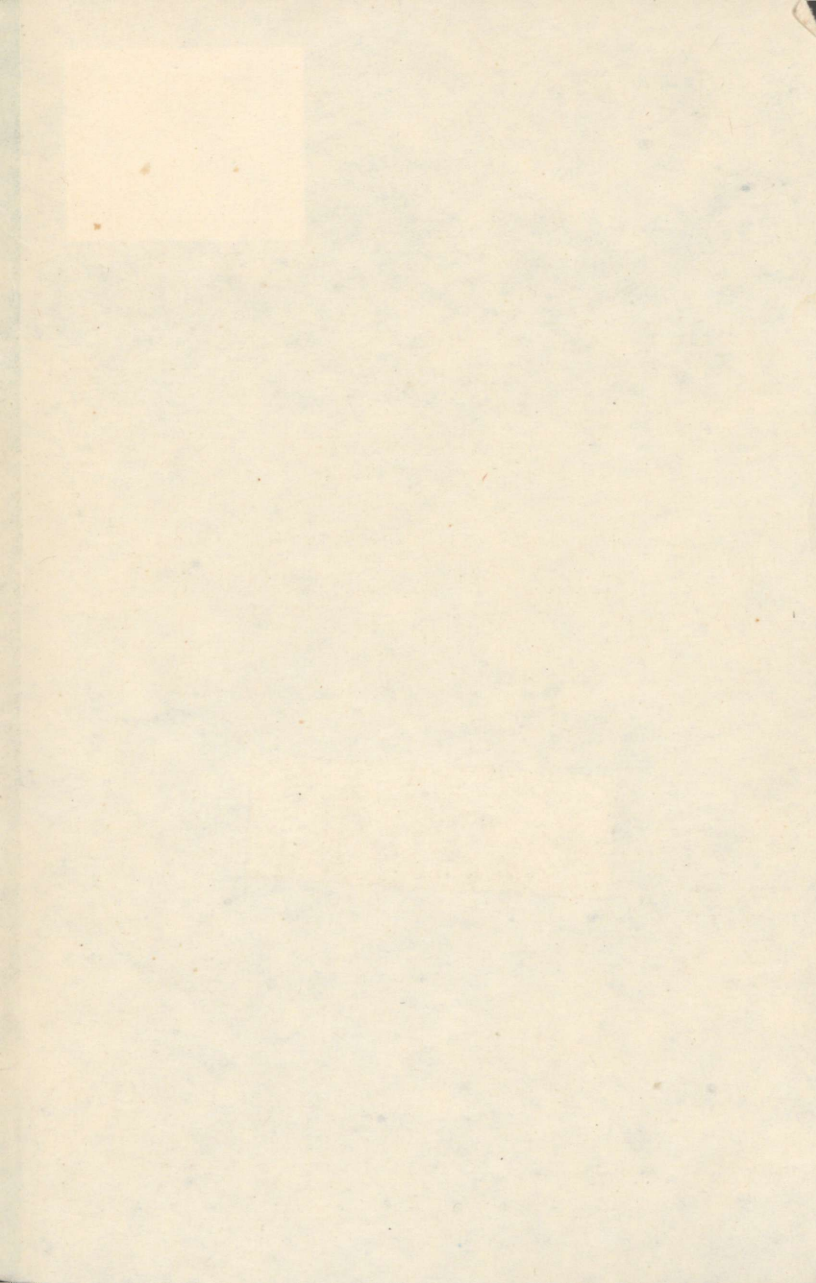
Vastutav toimetaja M. Raig

Ladumisele antud 28. VI 1957. Trükkimisele antud
17. IX 1957. Paber 70×92, 1/32. Trükipoognaid
0,375. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid
0,43. Trükiarv 20 000. MB-05965. Tellimise nr. 1244.

Trükikoda «Bolševik», Viljandi,

V. Kingissepa t. 31/26.

Tasuta.



Tasuta

A-21808

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00382420 0