

ظاهر آراسته به درست ایستادن، درست راه رفتن، تمیز بودن لباس و متناسب بودن آن بستگی دارد. لذا برای تأمین و حفظ سلامتی علاوه بر تغذیه سالم و کافی، رعایت بهداشت فردی و اجتماعی ضروری است. تا بتوانیم سلامت خود و جامعه را حفظ و حتی الامکان از بروز بیماری‌ها جلوگیری و از طول عمر طبیعی برخوردار باشیم.

« بهداشت پوست و ضمایم آن »

« الف - پوست »

پوست تمام سطح بدن را می‌پوشاند و ضخامت آن در کف دستها و پاها از نواحی دیگر ضخیم‌تر و در ناحیه پلک‌ها نازک‌تر می‌شود. پوست در حالت عادی به خودی خود قابلیت ترمیم داشته و تقریباً به طور کامل در برابر آب غیر قابل نفوذ است و ۱/۳ تمام خون بدن را پوست دریافت می‌کند. پوست بدن انسان نشاندهنده وضعیت سلامت بدن است. زیرارژیم غذایی بد، بدی گوارش و وجود بعضی از سموم در بدن بر رنگ و حالت پوست موثر است مثلاً پدیدگی رنگ پوست نشانه‌ای از کم‌خونی و زردی آن دلیل بر بیماری یرقان می‌باشد.

« وظایف پوست »

- ◀ کنترل و ثابت نگهداشتن دمای بدن
- ◀ دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری‌زا
- ◀ جلوگیری از خشک شدن بدن
- ◀ گیرنده احساس‌های گوناگون
- ◀ دفع سموم و مواد زائد بدن از طریق عرق کردن

◀ جذب اکسیژن جهت کامل شدن تنفس

« نکات بهداشتی »

◀ داشتن پوست تمیز هدف اساسی بهداشت و زیبایی است شستشوی مرتب بدن گرد و خاک، چربی پوست و مواد زائدی که در نتیجه عرق کردن روی پوست بدن جمع می‌شود و ایجاد بو می‌کند را از بین برده و کمک فراوانی به تنظیم اعمال پوست می‌نماید:

◀ حمام کردن موجب سرور و نشاط و رفع خستگی، باعث تسکین و آرامش اعصاب می‌شود و حمام روزانه یا یک در میان هر دو مقبول است مهم آن است که پوست تمیز باشد و بوی آلودگی، عرق از آن استشمام نشود.

◀ استفاده از وسایل شخصی (حوله، لیف، صابون، شانه، تیغ) و زدودن موهای زائد

◀ نظافت لباس و آنچه با پوست سر و کاسه دارد بویژه لباس‌های زیر که باید در هفته چندین بار تعویض گردند.

◀ عرق کردن یک امر طبیعی است فقط باید از بوی نامطبوع آن که باعث دوری افراد از ما می‌شود از طریق حمام کردن، تعویض لباس‌های زیر و زدودن موهای زائد جلوگیری کنیم.

« ب - بهداشت موها »

موها یکی از ضمایم پوست هستند که از دو قسمت ساقه که قسمت خارجی مو بوده و معمولاً از سطح پوست بیرون است و دیگر ریشه که در داخل پوست در لوله‌ای از اپیدرم قرار داد و قاعده آن را پیاز مو می‌گویند.

برخی از نکات اساسی که در بهداشت موها باید رعایت کرد عبارتند از:

◀ انتخاب مواد پاک‌کننده جهت شستشوی موها بایستی با توجه با توجه به نوع موها انجام گیرد.

◀ شستن مرتب موها و برس زدن روزانه آنها باعث تشدید

سرعت جریان خون شده و نیز مانع از جمع شدن گرد و غبار و کثافات

در سرگشته و هوا بهتر به ریشه موها می‌رسد البته در تعداد دفعات

برس کشیدن روزانه بایستی افراط کرد زیرا برس زدن‌های خیلی شدید و مکرر و یا خیلی طولانی موجب شاخه‌شاخه شدن نوک مو، شکسته شدن و ریزش آن می‌گردد.

◀ ناراحتی‌های عصبی، بیخوابی، بدی تغذیه و بیماری‌های مزمن در وضع موها اثر نامطلوبی دارد.

◀ بعضی از اشخاص دچار پوسته و شوره سر می‌شوند. شوره سر

عبارت است از: سلول‌های مرده پوست سر که کم‌کاری غدد مولد چربی کنار مو، بدی جریان در پوست سر، نوع غذا، مقدار خواب و ناراحتی‌های عصبی در پروزان موثرند. معمولاً برس زدن، شانه کردن و شستن مرتب شوره سر را کنترل می‌نمایند در حالت شدیدتر مانند

پوسته بستن، خارش و التهاب باید به پزشک مراجعه شود.

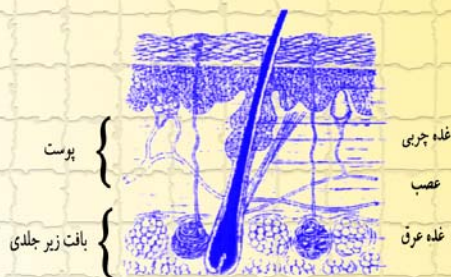
◀ برای بهداشت و سلامت موها باید به برنامه غذایی نیز توجه گردد. وجود ویتامین‌ها و کلسیم در رژیم غذایی برای سلامت مو موثر است.

گوشت - جگر - ماست - سویا - شیر - میوه و سبزیجات فراوان

خرما - انجیر - گردو - سیر - پودر جوانه گندم



بهداشت دست و پوست و ضامم آن



باز نکات:

انور HSE

واحد بهداشت

در هنگام شستشوی دستها باید دقت شود که صابون به تمام انگشتان و لابلاهی آنها کف و بیرون دست تا میج مالیده شده و سپس خوب آب کشیده شود زیرا باقی ماندن صابون سبب خشک و خرابی پوست می گردد.

« پاها »

در توجه از پاها نیز چون پوست پاها شامل تعداد زیادی غدد عرق بوده و عرق زیادی ترشح می نماید از این رو لازم است پاها هر روز با آب تمیز شسته و خوب خشک شود در غیر این صورت تجزیه عرق بوی نامطبوعی برای پاها ایجاد می کند.

برای یک فرد کفش مناسب و جوراب های متعدد لازم است تا به موقع بتوان آنها را عوض نمود و شست کفش باید راحت بوده و برای پافشاری ایجاد ننماید زیرا کفش نامناسب سبب ایجاد ناراحتی و تغییر شکل پا می شوند و گاهی تولید زخم های دردناک و میخچه می نماید.

اگر می خواهید تمیز و شاداب باشید حمام کردن را فراموش نکنید.



پس از شستشو برای خشک کردن موها از مالش شدید با حوله بایستی خودداری نموده و بجای آن موها را با فشار دادن به حوله خشک نمود زیرا موی تر به آسانی می شکند.

« الف - بهداشت دستها - پاها و ناخن »

ناخن یکی از ضمامن پوست است از دو قسمت بدنه و ریشه تشکیل شده که بدنه ناخن نیمه شفاف و خون جاری در زیر آن رنگ صورتی به آن می دهد ریشه ناخن مات و متمایل به سفید است. بدنی تغذیه می تواند باعث پوست انداختن ترک برداشتن یا شکستن ناخنها شود و همچنین ممکن است نقطه های سفید روی ناخن پدیدار شود. برای تأمین بهداشت ناخن رعایت نکات زیر ضروری است.

- ▶ ناخن باید اندازه آن چنان باشد که مانع از کار انگشتان نشود.
- ▶ پوست های اطراف ناخن بهتر است نرم و بدون ترک نگاهداشته شود که می توان از مواد چرب کننده استفاده نمود.
- ▶ کشیدن یا بریدن ریشه های اطراف ناخن به وسیله دندان یا قیچی باعث عفونت می گردد.
- ▶ عادت جویدن ناخن نیز باعث می شود تا آلودگیهای از طریق ریشه ناخن وارد بدن گردد.

« دستها و پاها »

هدف از تمیز نگهداشتن دستها فقط حفظ زیبایی نیست بلکه از آنجایی که دست ها بیش از سایر اعضا در معرض تماس با عوامل بیماری زا قرار می گیرند لذا شستن مرتب آنها به خصوص قبل از غذا و بعد از رفتن به توالت برای حفظ سلامت ضروری است.