

## بهداشت فردی چیست؟

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که انسان به‌طور مسنولانه برای حفظ، تأمین و ارتقاء سلامت خود و در نهایت اطرافیانش انجام می‌دهد. این فعالیت‌ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضاء و اندام‌های بدن، مراقبت از پوست و مو، دهان و دندان، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می‌باشد.

بهداشت مو:

موهای سر را باید روزانه شانه زد.

پوست سر هر روز به مدت چند دقیقه باید ماساژ داده شود تا خون در آن جریان بیشتری پیدا کند.

هر کس لازم است برای خود شانه و برس جداگانه داشته باشد و آنها را پاکیزه و تمیز نگاه دارد.

شستشوی مرتب موی سر باعث تسریع جریان خون و مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می‌شود و در نتیجه هوا به ریشه مو می‌رسد که در سلامت آن مؤثر است.

برای استراحت باید از بالش و ملافه شخصی استفاده کرد تا از ابتلا به بیماری‌هایی نظیر بیماری قارچی سر درمان بود.

زمان رفتن به آرایشگاه بهتر است از وسایل شخصی خود (حوله، دسته تیغ، شانه، قیچی و پیمیشبند) استفاده کنید.

ناراحتی‌های عصبی، بی‌خوابی، بدی تغذیه و بیماری‌های مزمن، در وضع موها اثر نامطلوبی دارند. مصرف ویتامین‌ها و کلسیم در سلامت مو مؤثر است.

بهداشت ناخن:

سلامت عمومی بدن را می‌توان از ظاهر ناخن‌ها نیز بررسی کرد. بدی تغذیه، ممکن است باعث پوست انداختن، ترک برداشتن یا شکستن ناخن‌ها بشود.

هرگز با ناخن خود چیزی را بلند نکنید. از خلال کردن دندانها با آنها خودداری کنید.

مواظب باشید ضربه‌های شدید به ناخن وارد نشود. ناخن‌هایتان را به‌طور مرتب کوتاه کنید.

عدم رعایت بهداشت ناخن‌ها می‌تواند به‌طور ناخواسته باعث انتقال بیماری‌هایی از جمله اسهال و استفراغ شوند؛ به‌طوری‌که محققان عامل این بیماری‌ها را در زیر ناخن‌ها یافته‌اند.

قبل از غذا خوردن، طبخ غذا، هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره، بعد از رفتن به توالت و دست زدن و نظافت کردن حیوانات، باغبانی و زراعت و پس از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماری‌های واگیردار، شستن صحیح دستها، توصیه می‌شود.

عادات جویدن ناخن غیر بهداشتی بوده و سبب ابتلای فرد به بسیاری از بیماری‌ها خواهد شد.

بهداشت پا:

در پاهای انسان، غده‌های عرق زای زیادی وجود دارد. این غده‌ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می‌کند. وجود رطوبت در پاها، باعث بروز قارچ‌های خاصی در آنها می‌شود. این قارچ‌ها در لای انگشتان پا به خوبی رشد می‌کنند. برای جلوگیری از بروز این قارچ‌ها، باید این نکات توجه کنید: پاها روزانه چندین بار شسته، لای انگشتان پا را خشک و جوراب‌های خود را به‌طور مرتب عوض کرده و آنها را به خوبی بشوید. پوشیدن کفش‌های تنگ موجب فشار در پا و اصطکاک شدید پوست پا، با کفش و ایجاد پینه در انگشتان پا و کف پا می‌شود.

## بهداشت چشم:

به منظور پیشگیری از بروز اختلال در قوه بینایی ، رعایت این نکات بهداشتی ضروری است:

استفاده از حوله شخصی و تمیز، در پیشگیری از عفونتهای چشمی ، امری بسیار مهم است.

هنگام مطالعه می بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می تابد، استفاده نمود و فاصله چشمها از سطح مطالعه باید بین ۳۰-۴۵ سانتی متر باشد.

در صورت بروز عوارضی مانند تاری دید، اختلال در قدرت بینایی ، خستگی در هنگام مطالعه ، هر گونه اختلال در ظاهر چشم ها، اعم از افتادگی پلک ، قرمزی ، تورم ، انحراف و ... باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

مصرف غذاهای متنوع و مناسب ، خصوصاً غذاهای حاوی ویتامین A در سلامت چشمها نقش اساسی دارد.

در صورت ورود اجسام خارجی و یا مواد شیمیایی به چشم ها از مالش آنها خودداری نمایید و سریعاً چشم را با مقادیر فراوان آب ، شست و شو داده و با یک گاز تمیز پوشانده و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

## بهداشت گوش:

گوش عضو حساسی بسیار پیچیده ای است که عهده دار دو نوع فعالیت شنوایی و حفظ تعادل است.

از پاک کردن گوش با اشیای خارجی نظیر کلید، چوب کبریت و گوش پاک کن جدا خودداری کنید زیرا یکی از موارد عفونت گوش خارجی است.

جرم موجود در گوش دارای خاصیت چربی و اسیدی است، چربی موجود در گوش از ترك خوردن پوست گوش جلوگیری کرده و سبب نرمی پرده آن می شود. خاصیت اسیدی جرم موجود در گوش از رشد قارچها و باکتریها در گوش نیز پیشگیری می کند. بنابراین نباید جرم گوش را پاک کرد حتی بوسیله گوش پاک کن.

از قرار گرفتن در معرض سروصدای زیاد خودداری نمایید زیرا باعث کم شدن قدرت شنوایی و بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن می گردد.

دردها و عفونت های گوش را جدی بگیرید و در اسرع وقت به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه نمایید.

از ورود عمدی آب و مواد شوینده مانند شامپوها به داخل مجرای گوش در حین استحمام اجتناب کنید همچنین از شنا کردن در آبهای آلوده بپرهیزید.

از گوش پاک کن برای خشک کردن گوشها بعد از هر استحمام اجتناب کنید. بعد از استحمام با جریان دادن هوای گرم و ملایم سشوار به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوشها آنها را خشک کنید.

در صورت ورود اجسام خارجی در گوش، اول سعی نمایید با قرار دادن گوش به سمت پایین و تکان دادن آرام سر و لاله گوش آن را خارج نمایید. در صورتی که با این اقدامات موفقیت حاصل نگردید از سایر اقدامات و دست کاری جداً خودداری نمایید. زیرا ممکن است سبب آسیب به پرده گوش و یا بدتر شدن وضعیت شود. در این حالت باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

جهت تسکین گوش درد، هرگز از دود سیگار و یا مواد مخدر استفاده ننمایید.

تهیه کننده : سمرقمشه - مربی بهداشت