**ASMENS HIGIENA**

**Asmens higiena** – atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą. Galima sakyti, kad oda yra žmogaus sveikatos būklės veidrodis. Todėl labai svarbu ją tinkamai prižiūrėti. Be odos žmogus negalėtų gyventi. Odos priedai yra plaukai, riebalų liaukos, prakaito liaukos, nagai. Prakaito liaukos yra išsidėsčiusios odos ir poodžio sandūroje, pažastyse, apie krūtų spenelius, kirkšnyse, tarpvietėje. Oda saugo organizmą nuo mechaninių pažeidimų ir kitų aplinkos veiksnių poveikio, padeda reguliuoti kūno temperatūrą, išskiria vandenį ir kitus medžiagų apykaitos produktus, prakaitą išskiria prakaito liaukos. Prakaitavimas yra normali organizmo reakcija. Prakaito liaukos normaliomis sąlygomis per parą išskiria 600 ml vandens. Šviežias prakaitas yra bekvapis, tačiau jam susimaišius su senesnio prakaito likučiais ir riebalų liaukų sekretu ant išorinio odos sluoksnio, susidaro labai gera terpė bakterijoms daugintis, o joms dauginantis atsiranda specifinis kvapas, kartais labai stiprus ir aitrus. Todėl būtina kasdien maudytis su muilu bei keisti apatinius rūbus ir kojines. Kasdienei higienai pakanka prausimosi po dušu ryte ir vakare. Geriausiai tinka 35–37 laipsnių C temperatūros vanduo, o baigiant – galima apsipilti vėsesniu vandeniu. Pagrindinė higienos priemonė yra muilas. Jei oda yra riebi, spuoguota, tinka įvairūs muilai, nes reikia pašalinti didesnį riebalų kiekį. Sausos odos nepatartina prausti muilu ir mėgautis per karštu vandeniu, nes tai gali pažeisti šarminį-rūgštinį odos balansą ir oda dar labiau išsausės. Prausimuisi labai tinka naudoti dušo želė. Geriausia ir nekenksmingiausia naudoti natūralių pluoštų kempines, tada nebus pavojaus atsirasti odos alerginėms reakcijoms. Dezodorantai veikia kūną išoriškai ir paties prakaitavimo nemažina, tik prislopina ir naikina prakaito kvapą. Pagrindinė šių priemonių naudojimo sąlyga – jos turi būti tepamos ant švarios, nuplautos su muilu, sausos odos, o vakare prieš miegą, nuplaunamos. Reikia stengtis kiek galima mažiau naudoti cheminių priemonių nuo prakaitavimo, nes kiekviena lazda turi du galus. Aliuminio druskos, parabenai, konservantai yra vieni iš vėžį skatinančių veiksnių.

**Intymių kūno vietų priežiūra.** Lytinių organų sritis turi kai kurių ypatumų: šioje vietoje atsiveria šalinimo organai, oda čia plonesnė ir jautresnė, gausiau prakaituojanti ir labiau plaukuota. Raukšlėse užsilaiko odos pleiskanos, šlapimo ir prakaito lašeliai bei riebalų dalelės, kurios sudaro palankią terpę bakterijoms daugintis ir skleisti blogą kvapą. Intymias vietas reikia apsiplauti ne rečiau kaip du kartus per dieną. Intymiąją vietą geriausia plauti tik ranka, tinka bidė, tačiau svarbiausia – nenaudoti jokių kempinių, nes bakterijos nuo rankų nuteka, o į kempinę įsigeria. Be to, šių organų negalima kvėpinti tualetiniu vandeniu, nes jo sudėtyje esantis etilo alkoholis ir kiti cheminiai priedai gali sudirginti ir taip jautrią gleivinę. Patariama naudoti tik tokį muilą arba dušo želė, kurių pH yra artimas natūraliai odos reakcijai. Intymiajai vietai sausinti būtina turėti asmeninį rankšluostį. Apatinis trikotažas turėtų būti medvilninis ir keičiamas kasdien.

**Plaukų priežiūra.** Tam, kad plaukai būtų švarūs, trenkant galvą nebūtina naudoti daug šampūno ar plauti juos kelis kartus, nes taip galima pažeisti plaukų struktūrą, atimant iš jų natūralias riebiąsias medžiagas, kurios plaukams suteikia elastingumo ir blizgesio. Plaukus derėtų trinkti 1–4 kartus per savaitę, atsižvelgiant į natūralias galvos odos ypatybes – polinkį riebaluotis – bei į aplinkos veiksnius, pvz., dulkes. Kasdienio naudojimo šampūną rinktis reikėtų todėl, kad jame yra mažiau paviršinio aktyvumo medžiagų, jie švelnesni ir ne tokie dirginantys (ypač tai svarbu, jei plaukus reikia plauti dažnai). Labai svarbu gerai išskalauti šampūno likučius. Venkite išsiplovę galvą eiti į šaltą aplinką – tai labai kenkia plaukams ir apskritai sveikatai. Naudodami plaukų džiovintuvus, stenkitės plaukų neperdžiovinti, nes jie taps šiurkštūs, lūžinės, šakosis plaukų galai. Visada palikite plaukus šiek tiek drėgnus. Kol plaukai šlapi, geriausia šukuoti juos tik retomis šukomis. Jei plaukai yra šiurkštūs, nepaslankūs, juos sunku iššukuoti, patartina naudoti plaukų balzamus ir kaukes, kurių sudėtyje esančios medžiagos padės susidoroti su šia bėda.

**Rankų priežiūra.** Rankas reikia plauti ne tik prieš valgį, ryte ar vakare, pasinaudojus tualetu, kai glostėte gyvūnėlius, grįžote iš lauko, nusikosėjote ar nusičiaudėjote, bet ir kai rankos akivaizdžiai purvinos ar abejojate jų švara. Nusiplovus rankas būtina jas nusišluostyti, galima patepti rankų maitinamuoju kremu, įtrinant jį nuo pirštų pagalvėlių link riešo, pamasažuojant kiekvieną pirštą, po to delną ir išorinę plaštakos pusę.

**Kojų priežiūra.** Svarbu ne tik nusiplauti kojas ir nusikarpyti nagus. Pėdų oda nuolat atsinaujina, taigi po plovimo būtina nuolat pašalinti seną ir negyvą pėdų odos sluoksnį, – tokiu būdu sumažinamas nuospaudų ir pūslių pavojus. Susikaupusi tarpupirščiuose negyvų odos ląstelių masė – puiki terpė daugintis mikroorganizmams, nes čia šilta ir drėgna. Tai sukelia nemalonų kvapą, niežulį. Pėdas plauti rekomenduojama drungnu vandeniu, su muilu ar dušo žele, pašalinti negyvas ląsteles reikia kempine, kojų dilde ar pemzos gabalėliu. Susidarius suragėjusiam sluoksniui, lengviau atsiranda nuospaudų, įtrūkių, kuriuose kaupiasi mikroorganizmai, galintys sukelti odos uždegimą. Sveiki nagai yra lankstūs ir blizgantys.

Parengė VSP specialistė

Parengta pagal [www.smlpc.lt/media/file/Naudingi](http://www.smlpc.lt/media/file/Naudingi) patarimai/Asmens higiena.