



,ՍԵՎԱՆԻ Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԵ ՊՈԱԿ

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ`

ԱՌՈՂՋ ՄԱՐԴՈՒ ՀԻԳԻԵՆԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ`

ԻՐԻՆԱ ՍԱՐԻԲԵԿՅԱՆ

ԽՈՒՄԲ/ԱՌԱՐԿԱ/`

ԴԱՍՎԱՐ

ՂԵԿԱՎԱՐ`

ԱՐՄԵՆՈՒՅԻ ՄԵԼԵՈՆՅԱՆ

Բովանդակություն

1. Ներածություն	3
2. Անձնական հիգիենա	4
3. Հագուստի հիգիենա	6
4. Մնդի հիգիենա	7
5. Հիգիենայի պահպանում	8
6. Հիգիենայի պահպանումը վաղ հասակում	8
7. Հիգիենայի պահպանումը դպրոցական հասակում	9
8. Կնոջ հիգիենա	10
9. Հասուն կնոջ հիգիենա	11
10. Տղամարդու հիգիենա	12
11. Տարեցների հիգիենա	13
12. Եզրակացություն	14
13 Օգտագործված գրականություն	15

Ներածություն

Հիմնահարցի արդիականությունը

Հիզիենան հնագույն գիտություններից մեկն է: Օրինակ Հին Եգիպտոսում, դեռևս մեր թվարկությունից 1500 տարի առաջ կատարվում էին ճահճային տարածքների չորացում, գոյություն ունեին փողոցների, տների խնամման և աղբի հեռացման տարրական դրսևորումներ, ջրամատակարարում: Հիպոկրատը իր ,Օղերի, ջրերի և տեղանքների մասին տրակտատում նշել է շրջակա միջավայրի գործոնների ազդեցության մասին, կապել դրանք հիվանդությունների առաջացման հետ: Հին Հունաստանում պահվում էր հատուկ "սանիտարական պոլիցիա" , որը հսկողություն էր սահմանում տների կառուցման, սննդի և հեղուկների վաճառքի նկատմամբ:

Հիզիենայի **ուսումնասիրության օբյեկտ** են հանդիսանում շրջակա միջավայրի գործոնները (ֆիզիկական, քիմիական, կենսաբանական և այլն): Ֆիզիկական գործոններն են օդի ջերմաստիճանը, խոնավությունը և շարժումը, մթնոլորտային ճնշումը, արևային ճառագայթումը, աղմուկը, վիբրացիան և այլն: Քիմիական գործոնների ներգործությունը արտահայտվում է շրջակա միջավայրի գործոնների բաղադրիչ մաս հանդիսացող զանազան նյութերի (օրինակ՝ օդ, ջուր և այլն) ազդեցությամբ մարդու օրգանիզմի վրա: Կենսաբանական գործոններն են ախտածին մանրէները, հելմինթները, տզերը, որոնց ներգործությունը մարդու վրա կարող է տարբեր հիվանդությունների պատճառ դառնալ: Կարևոր են նաև կյանքի պայմանները՝ աշխատանքի բնույթը, սնունդը, բնակվելու պայմանները և այլն:

Անձնական հիգիենա

Անձնական հիգիենան ընդգրկում է ընդհանուր հիգիենային կանոնները, որոնք նույնն են ցանկացած տարիքի մարդկանց համար, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հաջորդականությունը, ֆիզկուլտուրայով զբաղվելը, լիարժեք սննդի կանոնավոր ընդունումը, աշխատանքի և ակտիվ հանգստի հաջորդականությունը, լիարժեք քունը:

Հաշվված է, որ 1 շաբաթվա ընթացքում մարդու մաշկի մակերևույթի վրա ճարպագեղձերն արտազատում են 100-800 գ մաշկաճարպ, իսկ քրտնագեղձերը՝ 3,5-7 լ քրտինք: Դրա համար մաշկը պետք է ժամանակին և կանոնավոր լվանալ, այլապես խանգարվում են նրա պաշտպանական հատկությունները և մաշկաձածկույթներում մշտապես բնակվող միկրոօրգանիզմների փոխադարձ կապը, ստեղծվում են նպաստավոր պայմաններ թարախածին մանրէների, մակարոյծ սնկիկների և վնասակար այլ միկրոօրգանիզմների բազմացման համար:

Հատկապես հեշտությամբ են կեղտոտվում մարմնի բաց մասերը: Հաստատված է, որ մաքուր լվացած ձեռքերի վրա բակտերիային կուլտուրան քսելուց 10 րոպե անց բակտերիաների թիվը նվազում է 85%-ով, իսկ չլվացած մաշկի վրա՝ 20 րոպե անց՝ միայն 5%-ով: Հատկապես շատ բակտերիաներ են հայտնաբերվում եղունգների տակ (ձեռքի մաշկի վրա գտնվող մանրէների մոտ 95%-ը), դրա համար խիստ կարևոր է եղունգների ճիշտ խնամքը և ձեռքերի լավ լվանալը: Ձեռքերի մաքրությունը պարտադիր պայման է հասարակական սննդի հիմնարկներում աշխատողների, տանը կերակուր պատրաստողների համար: Պատահական չէ, որ դիզենտերիան անվանում են կեղտոտ ձեռքերի հիվանդություն:

Մաշկը մաքրելու հիմնական միջոցները ջուրն ու օձառն են: Լվացվելու համար օգտագործում են ձեռքի օձառ, գերադասելի է փափուկ ջուրը: Յուրաքանչյուրը պետք է գիտենա իր մաշկի առանձնահատկությունները (չոր, ճարպոտ, բնականոն) և դա հաշվի առնի այն խնամելիս: Ցանկալի է ցնցուղ ընդունել ամեն օր, հատկապես աշխատանքից հետո՝ կապված մաշկի կեղտոտման և ուժեղ քրտնարտադրության հետ: Նույնը խորհուրդ է տրվում նաև քրտնոտությամբ տառապող մարդկանց: Ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 37-38 °C-ից ոչ բարձր: Եթե

բնակարանը զուրկ է ջրամատակարարումից և ցնցուղային հարմարանքներից, ապա տաք ջրով և օձառով պետք է լվանալ մարմնի բաց մասերը, անութային փոսերը, կաթնագեղձերի տակի մաշկը և հաճախակի փոխել սպիտակեղենը: Լողասենյակում կամ բաղնիքում օձառով և սպունգով լողանալն անհրաժեշտ է շաբաթը 1 անգամից ոչ պակաս: Լողանալիս, հատկապես սպունգ օգտագործելիս, մաշկը մերսվում է, լավանում են արյունամատակարարումը և մարդու ընդհանուր ինքնազգացողությունը: Լողանալուց հետո օգտակար է մաշկածալքերը լոսյոնով մաքրելը: Երեկոյան, հատկապես ամռանը, հարկավոր է ոտքերն օձառով լվանալ ամեն օր: Միջմատային ծալքերի շփաբորբի, հարուկների ժամանակ պետք է դիմել բժշկի, քանի որ ոտքերի մաշկի ամբողջականության խախտման դեպքում հեշտությամբ կարող են առաջանալ մաշկի սնկիկային հիվանդություններ: Կոշտուկներ ի հայտ գալիս անհրաժեշտ է համապատասխան միջոցներով վերացնել:

Մազերը լավ է լվանալ փափուկ ջրով: Կոշտ ջրին ավելացնել բորակ կամ կերակրի սոդա (5-6 լ ջրին՝ 1-2 թեյի գդալ): Ճարպոտ կամ չոր մազերը պահանջում են հատուկ խնամք:

Բերանի խոռոչի խնամքը նպաստում է ստամաների պահպանմանը, ներքին օրգանների շատ հիվանդությունների կանխարգելմանը: Ատամները հարկավոր է լվանալ ամեն օր առավոտյան, իսկ ուտելուց հետո բերանը ողողել: Բերանի տհաճ հոտի դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի: Ատամների ոսկրափուտի սկզբնական ձևերը հայտնաբերելու, ատամի քարերը հեռացնելու և բերանի խոռոչն առողջացնելու հետ կապված այլ միջոցառումների համար հարկավոր է տարին 2 անգամից ոչ պակաս դիմել ստոմատոլոգի:

Ընդհանուր հիգիենային միջոցառումների հետ մեկտեղ անձնական հիգիենան ընդգրկում է նաև արտաքին սեռական օրգանների խնամքը: Այդ հատուկ հիգիենային միջոցառումները հարկավոր է սկսել երեխայի ծնվելու պահից և կիրառել մշտապես:

Հագուստի հիգիենա

Անձնական հիգիենայում կարևոր տեղ են գրավում ներքնաշորի, հագուստի մաքրությունը, գուլպաները (կիսագուլպաները) ամեն օր փոխելը՝ հատկապես գերքրտնոտության ժամանակ: Մարմնի և հագուստի մաքրությունն անհմաստ է դառնում, եթե բնակարաններում, խոհանոցում և արտադրությունում չեն պահպանվում հիգիենայի կանոնները:

Ընտանիքում յուրաքանչյուրին խորհուրդ է տրվում ունենալ առանձին անկողին, առանձին երեսաբքիչ և ցամքոց: Խորհուրդ է տրվում քնել գիշերանոցով (ննջազգեստ):

Այս բոլոր հիգիենային միջոցառումներն անհրաժեշտ են ամեն օր, սակայն խիստ կարևոր են դառնում այնպիսի դեպքերում, երբ ընտանիքում որևէ մեկը հիվանդանում է, քանի որ հիգիենային պահանջների խախտումները բացասաբար են անդրադառնում հիվանդին շրջապատողների՝ հատկապես երեխաների առողջության և աշխատունակության վրա:

Մարդկանց համար անձնական հիգիենայի ընդհանուր կանոնները մշակելիս հաշվի են առնվում կնոջ և տղամարդու տարիքային և անատոմիաֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:

Երեխաների օրգանիզմի ճիշտ զարգացման համար բացառիկ կարևոր են ընդհանուր կազդուրող գործոնները՝ օդը, արևը, ջրային բուժարարողությունները, ֆիզիկական վարժությունները, շարժուն խաղերը, լիարժեք սնունդը:

Մանդի հիգիենա

Մանդի հիգիենայի հիմնական խնդիրներն են՝ մարդկանց ռացիոնալ սննդի հիմունքների մշակումը, ելնելով էներգիայի և առանձին սննդանյութերի (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ և հանքային աղեր) նկատմամբ օրգանիզմի պահանջից, տարիքից, սեռից, աշխատանքի բնույթից, բնակլիմայական պայմաններից և այլն: Դրա հիման վրա բնակչության տարբեր տարիքային և մասնագիտական խմբերի համար (գործարան, գյուղացիական տնտեսություն, դպրոց, մանկապարտեզ և այլն) մշակվում են սննդի ֆիզիոլոգիական օպտիմալ նորմաներ՝ բնակչության առողջության ու աշխատունակության պահպանման, կյանքի տևողության երկարացման համար:

Մանդի հիգիենան ուսումնասիրում է նաև սննդի բաղադրամասերի անբավարարության կամ ավելցուկի հետ կապված սննդային (ալիմենտար) հիվանդությունները (հիպովիտամինոզներ և ավիտամինոզներ, սննդային սնուցողական բնույթի խանգարումներ, տեղաճարակային խալիպ, սակավարյունության որոշ ձևեր և այլն), դրանց կանխարգելման միջոցները: Մանդի հիգիենաով զբաղվում է բանվորական տարբեր խմբերի համար կանխարգելիչ սննդի, սննդային թունավորումների ճիճվային հիվանդությունների (տրիխինելոզ, տենիոզ և այլն), վարակիչ հիվանդությունների (բրուցելոզ, դաբաղ և այլն) ուսումնասիրության և դրանց կանխարգելման ու վերացման հարցերով:

Մանդի հիգիենան մշակում է սննդամթերքների մեջ թունաքիմիկատների և քիմիական պարարտանյութերի մնացորդային քանակներից առաջացող քրոնիկական թունավորումների կանխարգելման, սննդամթերքների արտադրության, պահպանման, տեղափոխման ու վաճառքի ընթացքում սանիտարահիգիենիկ և հակահամաճարակային միջոցառումներ, ինչպես նաև հասարակական սննդի ձեռնարկություններում՝ սանիտարական հսկողության արդյունավետ մեթոդներ: Մանդի հիգիենան օգտվում է հետազոտության ֆիզիկական, քիմիական, կենսաքիմիական, կենսաբանական, բակտերիոլոգիական, բուսաբանական, վիճակագրական և այլ մեթոդներից:

Հիգիենայի պահպանում

Հարկավոր է խուսափել գերսնուցումից, որը կարող է դառնալ ճարպակալման և դրա հետագա բարդությունների, հատկապես ձվարանների ներզատական գործունեության և դեռահաս աղջիկների դաշտանային ցիկլի խանգարման պատճառ: Կրծքի և մտուրային տարիքի աղջիկների ու տղաների հիգիենային խնամքի հիմնական կանոններն ընդհանուր են:

Աղջկա սեռական օրգաններն անհրաժեշտ է պահել բացառիկ մաքուր վիճակում, քանի որ դրանք շատ նուրբ են, հեշտությամբ վնասվում են և վարակի հանդեպ ցածր դիմադրողականություն ունեն: Համապատասխան խնամքի բացակայության դեպքում կարող է առաջանալ ամոթույքաբորբ: Ամեն անգամ միզելուց և կղեղուց հետո անհրաժեշտ է երեխայի սեռական օրգանները լվանալ եռացրած գոլ ջրով, այնուհետև մաշկը սրբել փափուկ, մաքուր սրբիչով: Մաշկի զրգոման, շփաբորբի չնչին ախտանշանների դեպքում հարկավոր է բարակ շերտով քսել նախապես եռացրած բուսական յուղ կամ ցանել մանկական ցանափոշի: Նախապես պետք է ձեռքերը լավ լվանալ:

Հիգիենայի պահպանումը վաղ հասակում

Վաղ մանկական տարիքից երեխաներին պետք է սովորեցնել որոշակի ժամանակում աղիքների ամենօրյա դատարկմանը և կանոնավոր միզարձակմանը: Ուղիղ աղիքի և միզապարկի չափից ավելի լցվելը բացասաբար է ազդում այդ օրգանների գործունեության վրա, իսկ աղջիկների մոտ կարող է առաջացնել արգանդի անկանոն դիրք, որը հետագայում մի շարք խանգարումների (օրինակ՝ ցավոտ դաշտան) պատճառ է դառնում: 5-6 տարեկանից սկսած, երբ երեխան արդեն տիրապետում է հիմնական հիգիենային կանոններին, նրան հարկավոր է սովորեցնել սեռական օրգանների ինքնուրույն խնամքը: Երեխայի սեռական օրգանների ամենօրյա զգույշ լվացումները սեռական զրգովածություն չեն առաջացնում: Դրան հակառակ, մեզը, կղանքի մնացորդները կարող են սեռական օրգանների զրգովածության և քորի պատճառ դառնալ: Երեխաները պետք է կրեն

հարմար վարտիք, որպեսզի շարժումները չկաշկանդվեն և սեռական օրգանները չսեղմվեն:

Ձմռանը և ամռանը մրսելուց և արտաքին սեռական օրգաններն աղտոտելուց խուսափելու համար աղջիկները պետք է հագնեն կիպ վարտիք և ամեն օր փոխեն այն: Հեշտոցի արտազատուկը, որն ունենում են նաև աղջնակները, մեզի հետ ընկնում է վարտիքի վրա, կոշտանում և գրգռում է արտաքին սեռական օրգանների մաշկն ու լորձաթաղանթները: Այդ արտազատուկներում մանրէները լավ զարգանում են և առաջացնում արտաքին սեռական օրգանների ու հեշտոցի բորբոքում (վուլվովագիսիտ): Հիգիենային կանոնների խախտման հետ մեկտեղ սեռական օրգանների հիվանդությունների պատճառ կարող են դառնալ վարակիչ հիվանդությունները (կարմրուկ, քութեշ, դիֆթերիա և այլն): Ոչ բնականոն արտազատուկի և բորբոքման այլ ախտանշանների առկայության դեպքում պետք է դիմել բժշկի:

Հիգիենայի պահպանումը դպրոցական հասակում

Դպրոցական տարիքում հատկապես կարևոր է, որ երեխաները լինեն մաքուր օդում, գտնվեն շարժման մեջ, կանոնավոր զբաղվեն ֆիզկուլտուրայով, պահպանեն ուսումնական պարապմունքների և հանգստի հաջորդականությունը, քնի ռեժիմը: Ֆիզիկական գերբեռնվածությունը, դպրոցում և տանը դասերը սովորելիս երկարատև նստելը կարող են ողնաշարի ծռումների և կոնքի ոսկրերի ձևախախտման պատճառ դառնալ:

Ինչպես ուսուցիչները, այնպես էլ ծնողները, պետք է հետևեն երեխաների ճիշտ կեցվածքին: Անհրաժեշտ է, որ տանը պարապելու համար նախատեսված սեղանը և աթոռը համապատասխանեն երեխայի հասակին և ճիշտ լուսավորված լինեն, հարկավոր է հետևել, որ երեխայի մոտ չառաջանան կարճատեսություն և հեռատեսություն: Սեռական հասունացման տարիքում, երբ վերակազմավորվում են նյարդային և ներզատիչ համակարգերը ու լարվում են հարմարվողական բոլոր մեխանիզմները, հատկապես կարևոր են

Ֆիզկուլտուրայով կանոնավոր զբաղվելը, նյարդային համակարգի վրա բարերար ազդող կոփող արարողությունները:

Կնոջ հիգիենա

Դեռահասության տարիքում աղջիկը պետք է լրիվ պատկերացում ունենա անձնական հիգիենայի ընդհանուր կանոնների մասին և յուրացնի իր խնամքի բոլոր անհրաժեշտ սովորությունները: Անհրաժեշտ է նրան նախօրոք նախապատրաստել դաշտանի ի հայտ գալուն: Մայրը կամ ավագ քույրը, դպրոցական բուժաշխատողները կամ ուսուցչուհին աղջիկներին մատչելի ձևով պետք է բացատրեն կնոջ օրգանիզմի անատոմիաֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների մասին, որ սեռական օրգաններից արյան արտադրությունը բնականոն երևույթ է և պետք է կանոնավոր կերպով կրկնվի: Այդպիսի նախապատրաստության բացակայության դեպքում դյուրագրգիռ աղջիկների մոտ կարող է առաջանալ հոգեկան վնասվածք, և դրա հետևանքով՝ դաշտանային ցիկլի խանգարում: Եթե դաշտանն ուղեկցվում է արյան մեծ կորստով, անհրաժեշտ է դիմել գինեկոլոգի:

Դաշտանի ժամանակ, օրգանիզմի պաշտպանական ուժերի նվազման և արգանդի լորձաթաղանթի վերքային մակերևույթի առկայության հետ կապված, սեռական օրգաններն ավելի ընկալունակ են վարակի հանդեպ: Դրա համար այդ օրերին խիստ կարևոր է հետևել սպիտակեղենի և մարմնի մաքրությանը: Հարկավոր է աղջիկներին սովորեցնել դաշտանի ժամանակ անհրաժեշտ հիգիենային կանոնները: Դաշտանի բնականոն ընթացքի ժամանակ պարապմունքները և ապրելակերպը փոխելու կարիք չի լինում: Ֆիզկուլտուրայով զբաղվել թույլատրվում է, սակայն հարկավոր է խուսափել թռիչքներ և ծանր ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց, ինչպես նաև սպորտի որոշ ձևերից (հեծանիվ, լող): Մրցումներին մասնակցել չի թույլատրվում: Հարկավոր է զգուշանալ մարմինը (հատկապես ոտքերը և որովայնի ստորին հատվածը) մրսեցնելուց: Լողանալ կարելի է ցնցուղի տակ: Լոզանք կարելի է ընդունել միայն զով ջրով, որպեսզի արյան

անոթները չլայնանան կամ չնեղանան: Հարկավոր է արտաքին սեռական օրգանները լվանալ եռացրած գոլ ջրով և օձառով՝ օրական 2 անգամից ոչ պակաս: Սկզբում պետք է լվանալ արտաքին սեռական օրգանները, այնուհետև ազդրերի մաշկը և վերջում՝ հետանցքի շրջանը: Անմիջապես տաշտակի մեջ լվացվել չի կարելի:

Դաշտանի ժամանակ խորհուրդ է տրվում օգտագործել թանգիֆից և բամբակից պատրաստած հատուկ հիգիենային փաթեթ (միջադիր), որը կարելի է ձեռք բերել դեղատներում կամ կտրել երկտակ թանգիֆի շերտից՝ երկարությունը՝ 30-35 սմ, լայնությունը՝ 5-7 սմ: Փաթեթի ներսի կողմի ծայրերից մեկում հարկավոր է անցք բացել և այդտեղով բամբակի խծուծ դնել: Փաթեթը պետք է փոխել օրը մի քանի անգամ, որպեսզի ներծծված արյունը չչորանա և շեքի մաշկը չվնասի (վերջինս նպաստում է վարակի հարուցիչների ներթափանցմանը): Բացի այդ, հարկավոր է ունենալ բամբակե գործվածքից կամ տրիկոտաժից կարված մի քանի վարտիք կամ լողավարտիք, որը նույնպես պետք է հաճախակի փոխել: Լվանալուց հետո արդուկել:

Հասուն կնոջ հիգիենա

Հասուն կնոջ հիգիենային կանոնները նույնն են: Սեռական կյանքն սկսելիս հարկավոր է պահպանել հետևյալ հիգիենային կանոնները. առաջին սեռական հարաբերությունից հետո անհրաժեշտ է 2-3 օր խուսափել դրանից, որպեսզի կուսաթաղանթի պատռվածքներն ապաքինվեն: Դաշտանի օրերին նույնպես խորհուրդ չի տրվում սեռական հարաբերություն ունենալ, որպեսզի վարակի հարուցիչները սեռական ուղիներ չթափանցեն և արյունահոսություն չառաջանա:

Հղիության առաջին 2-3 ամիսներին հարկավոր է սահմանափակել սեռական կյանքը, իսկ վերջին 2 ամսում՝ լրիվ բացառել: Սեռական կյանքն արգելվում է նաև ծննդաբերությունից հետո՝ 6-8 շաբաթ: Եթե կնոջը որևէ պատճառով հակացուցված է ծննդաբերելը, ապա անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ՝

հղիության կանխարգելիչ միջոցառումների մասին, որպեսզի կանխվեն առողջությանը վնասող վիժումները:

Կլիմաքսի շրջանում, ընդհանուր հիգիենային միջոցառումներից և սեռական օրգանների մանրակրկիտ խնամքից բացի, խորհուրդ են տրվում մարմնի ամենօրյա ջրային (36-22 °C) շփումները, ֆիզկուլտուրայով զբաղվելը, մաքուր օդում զբոսանքները, ճիշտ սնունդը: Այս բոլորը նպաստում են ներգատիչ համակարգի տարիքային փոփոխությունների հետ կապված որոշ խանգարումների թուլացմանը: Հարկավոր է տարին 2 անգամ կանոնավոր այցելել, իսկ սեռական օրգաններից նույնիսկ չնչին արտազատուկի դեպքում՝ անմիջապես դիմել գինեկոլոգի:

Տղամարդու հիգիենա

Դեռահասության տարիքում տղաներն արդեն պետք է վարժվեն անձնական հիգիենայի կանոններին՝ պահպանեն մարմնի, մազերի, հագուստի մաքրությունը: Դեռահասների գիշերային ակամա սերմնավիժության ժամանակ մեծահասակները պետք է նախազգուշացնեն տղային, բացատրեն, որ երազախաբությունը սեռական հասունության բնականոն դրսևորում է: Այդ տարիքում սեռական դաստիարակության հիմնական նպատակը տղային՝ իր զգացմունքները ղեկավարելու ունակություն սովորեցնելն է, սեռերի փոխհարաբերության հանդեպ ճիշտ կարծիք զարգացնելը, ապագա սեռական կյանքի հանդեպ նրան նախապատրաստելը (ոչ միայն բարոյական, այլև հիգիենայի տեսակետից): Հարկավոր է դեռահասին նախազգուշացնել պատահական սեռական կապից, նրբանկատորեն տեղյակ պահել հնարավոր կործանարար հետևանքների մասին:

Յուրաքանչյուր տղա և հասուն տղամարդ պետք է պահպանի սեռական օրգանների մաքրությունը, հարկավոր է ամեն օր դրանք լվանալ տաք ջրով և օձառով՝ անպայման թլիպային պարկը բացելով, այսինքն առնանդամի գլխիկի մաշկածալքը հետ տանել և լվանալ այդտեղ կուտակվող ճարպանման նյութը՝ թլպաճարպը

(սմեզմա): Երբեմն ծայրային թլիպը նեղ է լինում և թույլ չի տալիս մերկացնել առնանդամի գլխիկը, նման դեպքերում պետք է դիմել բժշկի: Երազախաբությունից կամ սեռական հարաբերությունից հետո նույնպես խորհուրդ է տրվում տաք ջրով լվանալ սեռական օրգանները: Տղամարդիկ պետք է գիտենան, որ դաշտանի շրջանում սեքսը կարող է կնոջ մոտ առաջացնել ոչ միայն կնոջ սեռական ոլորտի ախտաբանական շեղումներ, այլև՝ տղամարդու միզուկի բորբոքում, որը կապված է վարակի հարուցիչներ պարունակող արյան մակարդուկը միզանցքի մեջ ընկնելու հետ:

Տարեցների հիգիենա

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը տարեց կանանց և տղամարդկանց համար ունի հատուկ նշանակություն: Ընդհանուր հիգիենային միջոցառումները, բավարար սնունդը, ակտիվ հանգիստը, ֆիզկուլտուրան խթանում են ծերացող օրգանիզմի փոխհատուցող, գործընթացները, բարձրացնում հիվանդությունների հանդեպ կայունությունը:

Եզրակացություն

Հիգիենա, գիտություն առողջության մասին, որն ուսումնասիրում է շրջակա միջավայրի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա և դրա հիման վրա մշակում միջոցառումներ միջավայրի վնասակար ազդեցության և հիվանդությունների առաջացման կանխարգելման նպատակով: Պրոֆիլակտիկ բժշկության հիմքն է:

Հիգիենան զբաղվում է հիվանդությունների կանխարգելմամբ, այլ ոչ թե բուժմամբ:

« Ես հավատում եմ հիգիենային: Ահա թե որտեղ է ամփոփված մեր գիտության իրական պրոգրեսը: Ապագան պատկանում է նախազգուշացնող բժշկությանը

- Ն.Ի.Պիրոգով



Անձնական հիգիենայի կանոնների կատարումը նպաստում է մարդու առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը:

Նեղ իմաստով անձնական հիգիենան ընդգրկում է մարմնի, սպիտակեղենի, հագուստի, բնակարանի, ինչպես նաև սննդի պատրաստման ժամանակ մաքրության պահպանման հիգիենային պահանջները, որոնցից առաջնահերթը մարմնի մաքրության պահպանումն է: Անձնական հիգիենայի կանոնները պետք է երեխաներին սովորեցնել վաղ մանկական տարիքից:

Օգտագործված հղումներ

- <https://hy.m.wiki.ped:a.org>
- <https://ampop.am/hygiene-in-the-ancient-world/>
- <https://hy.armradio.am/2022/11/02/%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6%D5%BB%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%AB-%D5%B0%D5%AB%D5%A3%D5%AB%D5%A5%D5%B6%D5%A1-%D5%AF%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D5%B6%D5%B6%D5%A5%D6%80-%D5%B8%D6%82-%D5%B9%D5%AB%D5%AF%D5%A1%D6%80%D5%A5/>

