

## **Proč je osobní hygiena důležitá?**

(<https://www.medicalnewstoday.com/articles/personal-hygiene>)

Provádění správné osobní hygieny je důležité pro udržení tělesného zdraví a čistoty. V tomto článku vám ukážeme důležitost osobní hygieny. Také diskutujeme o různých typech hygieny, rutinní osobní hygiena, a co se může stát, pokud zanikne provádění hygieny.

### **Co to je?**

Správná osobní hygiena obsahuje udržování čistých a zdravých částí těla zvenčí. Je to důležité pro udržení fyzického i mentálního zdraví.

U lidí se špatnou osobní hygienou, jejich tělo poskytuje ideální prostředí pro růst choroboplodných zárodků, a je tak náchylnější k infekci.

Na sociální úrovni se lidé mohou vyhýbat osobě se špatnou osobní hygienou, což může vést k izolaci a osamělosti.

### **Druhy osobní hygieny**

Je mnoho druhů osobní hygieny.

Následující seznam je dobrým začátkem pro někoho, kdo hledá základ pro sestavení rutiny v osobní hygieně:

#### **Zubní**

Zubní hygiena obsahuje více než jen bílé zuby. Správná rutina zubní hygieny může pomoci v prevenci problémů, jako jsou onemocnění dásní a dutiny ústní. Může také předcházet špatnému dechu.

#### **Tělo**

Lidské tělo pokrývá několik milionů potních žláz. Když bakterie rozkládají pot, tento proces vytváří zápach nebo tělesný pach. Mytí těla pomáhá zabránit podráždění pokožky, stejně jako odstranění bakterií, které způsobují tělesný zápach. Mytí vlasů odstraňuje olej a udržuje osobní vzhled čistý a svěží.

## **Mytí rukou**

Pravidelné mytí rukou je jedním z nejlepších, jak zabránit šíření přenosných nemocí

Na "Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC)" doporučují mytí rukou v určitých časech:

- Před, během a po přípravě jídla
- Před jídlem
- Před a po péči o někoho, kdo zvrací nebo má průjem
- Před a po ošetření řezné rány nebo rány
- Po odchodu z toalety
- Po výměně plen, čištění dítěte, které použilo toaletu
- Po smrkání, kašlání či kýchání
- Po kontaktu s odpadky a či znečištěnými povrchy nebo předměty
- Po dotyku na domácí zvířata nebo na po kontaktu s předměty, které souvisí s domácími zvířaty, jako je třeba jídlo

## **Nehty**

Nehty mohou obsahovat špínu a choroboplodné zárodky, které přispívají k šíření bakterií. Pod delšími nehty se lépe hromadí nečistoty a choroboplodné zárodky, takže udržení krátkých nehtů může pomoci snížit riziko šíření infekcí.

## **Jak udržovat správnou osobní hygienu**

Znalosti o udržování správné osobní hygieny, mohou usnadnit budování rutiny v hygieně. Osoba by měla mít základní znalosti o následujících typech hygieny:

### **Zubní**

Pro zdravá ústa a úsměv, doporučuje Americká zubní asociace (ADA), čištění zubů 2 minuty alespoň dvakrát denně - jednou před snídaní a jednou před spaním. Lidé by měli používat fluoridovo-zubní pastu akceptovanou ADA a zubní kartáček měnit každé 3-4 měsíce. ADA také doporučuje denně používat zubní nit.

## **Mytí rukou**

CDC nastínilo pět jednoduchých kroků pro efektivní mytí rukou:

1. Navlhčit ruce čistou tekoucí vodou, poté vypnout vodu a aplikovat mýdlo.

2. Namydřit ruce třením o sebe s mýdlem, pamatujte na hřbet rukou, mezi prsty a pod nehty.
3. Třete ruce po dobu alespoň 20 sekund, což můžete načasovat tak, že dvakrát zabroukáte píseň „Happy Birthday“
4. Ruce dobře opláchněte čistou tekoucí vodou.
5. Osušte ruce čistým ručníkem, nebo je lze osušit na vzduchu

## **Tělo**

Doporučuje se sprchovat nebo koupat se denně pomocí mýdla a vody k opláchnutí odumřelých kožních buněk, oleje a bakterií. Lidé mohou věnovat zvláštní pozornost oblastem ve kterých se hromadí více potu, například podpaží, mezi prsty a oblasti třísla. Také by si měli mýt vlasy šamponem alespoň jednou týdně, případně častěji. Aplikování deodorantu, když je suchý, může pomoci zabránit tělesným pachům.

## **Nehty**

Jedním z nejlepších způsobů, jak zajistit, aby se pod nimi nehromadily žádné nečistoty, je použití dezinfikovaných nástrojů na zastřihování a udržování nehtů. Drhnutí soudní strany nehtů kartáčkem na nehty může být součástí rutiny mytí rukou.

## **Menstruační a genitální hygiena**

Důležité je pravidelně měnit hygienické výrobky a umýt si ruce před a po výměně tamponů, vložek nebo jiných hygienických výrobků.

Protože vagíny jsou samočistící, použití mýdla k mytí pochvy může způsobit nerovnováhu jejich přirozených bakterií a vést k infekcím. Vulvu (vnější část pochvy) je třeba mýt pouze jednou denně jemným mýdlem a vodou.

Lidé s neobřezaným penisem jej mohou mýt jemným stažením předkožky a umýt od ní teplou vodou nebo mýdlem.

## **Výuka hygieny dětí**

Rodiče a pečovatelé by měli děti učit, jak se od mladého věku udržovat v čistotě. Například mohou začít používat zubní pastu k čištění zubů dítěte, když dosáhnou 12 měsíců věku. Když se začnou uzavírat mezery mezi zuby dítěte, je důležité začít používat zubní nit. Povzbuzení dětí, aby se

pomáhaly umýt, jakmile jsou dostatečně staré, je dobrým způsobem, jak zahájit řádnou rutinu osobní hygieny.

### **Faktory, které mohou negativně ovlivnit hygienu**

Chudoba a nedostatečný přístup k čisté vodě mohou mít neblahý dopad na osobní hygienu člověka. Duševní zdraví člověka může také ovlivnit to, jak se o sebe stará. Lidé, kteří žijí za určitých podmínek, jako jsou psychotické poruchy, těžké deprese nebo poruchy užívání drog či alkoholu, mohou mít potíže dodržovat rutinu osobní hygieny.

### **Podmínky, které mohou signalizovat špatnou osobní hygienu**

Zatímco osobní hygiena může způsobit určité zdravotní problémy, může to být také vedlejší účinek některých z problémů. Lidé s Alzheimerovou chorobou a jinými druhy demence mají často špatnou ústní hygienu. Někdy může být neschopnost udržovat rutinu hygieny důsledkem deprese. Depresivní příznaky, jako je snížená hladina energie a porucha kognitivních funkcí, mohou způsobovat složitější péči o sebe.

### **Negativní efekty špatné osobní hygieny**

Špatná hygiena je citlivé téma a mluvit o tom s člověkem může být složité. V důsledku toho by se mohl člověk se špatnou hygienou izolovat od ostatních lidí. Špatná osobní hygiena může mít také vliv na pracoviště. Společnosti pravděpodobně nabídnou zaměstnání a povýšení jednotlivcům, kteří se starají o své zdraví a prezentaci. Špatná osobní hygiena může být problematická obzvláště v potravinářském průmyslu.

Také existuje mnoho zdravotních důsledků nedostatečné osobní hygieny, přičemž CDC uvádí následující nemoci související s hygienou:

- Atletova noha
- Tělové vši
- Chronický průjem
- Zubní kaz
- Vši
- Vyrážka ve vířivce
- Pinworms

- Stydké vši
- Svrab
- Plavecké ucho
- Kožní onemocnění

### **Hygienické rutinní tipy**

Mezi užitečné tipy pro vytvoření hygienické rutiny patří následující:

- Udělejte z toho zvyk: s každodenním cvičením se nový zvyk může stát běžnou součástí života. Vyberte si jednu oblast, na kterou se zaměříte a procvičujete, dokud se nestane přirozeností
- Nastavení připomenutí: použití aplikace poznámky na telefonu může být skvělým způsobem, jak nezapomenout na jakékoli úkoly.
- Použijte odměny: nálepková tabulka může být skvělým podnětem pro děti k udržování jejich osobní hygieny.
- Investujte do pěkných toaletních potřeb: používání produktů, které dobře voní, může některé lidi povzbudit k dodržování pravidel osobní hygieny.

### **Souhrn**

Udržování čistoty těla má pozitivní vliv na sociální život člověka a jeho fyzické a duševní zdraví.

Osobní hygiena je jednoduchá péče o tělo a jeho udržování v čistě a zdraví.

Rozvoj a udržování rutiny osobní hygieny klíčem k zdravému tělu a mysli.

# Slovník

**Hygiene** - hygiena

**Healthy** - zdraví

**Clean** - čistý

**Involves** - zahrnuje

**Physical health** - fyzické zdraví

**Mental health** - duševní zdraví

**Personal** - osobní

**Poor** - špatný

**Infection** - infekce

**Isolation** - izolace

**Loneliness** - osamělost

**Dental** - zubní

**Gum disease** - onemocnění dásní

**Cavities** - dutina

**Bad breath** - špatný dech

**Sweat glands** - potní žlázy

**Human body** - lidské tělo

**Irritation** - podráždění

**Communicable diseases** - přenosné nemoci

**Dirt** - špína

**Germs** - bakterie

**Spreading infections** - šíření infekce

**Routine** - rutina (běžný postup)

**Soap** - mýdlo

**Hand washing** - mytí rukou

**Dementia** - demence

**Oral hygiene** - ústní hygiena

**Hygiene-related diseases** - nemoci související s hygienou

## Proč je osobní hygiena důležitá?

Osobní hygiena je důležitá jednak pro udržování své osobní čistoty ale také našeho fyzického zdraví. Tento článek pojednává o důležitosti osobní hygieny, zmiňuje také různé typy osobní hygieny, rutinní provádění hygieny ale také možné následky a komplikace fyzického i psychického zdraví v případě, že hygienu začneme zanedbávat. Správná osobní hygiena udržuje nad tělo pravé a čisté zvenčí. Tělo bez osobní hygieny je velmi dobrým prostředím pro bakterie a choroboplodné zárodky, což následně vede k větší náchylnosti k nemocím a infekcím. Na sociální rovině je osobní hygiena důležitější, než si mnozí mohou myslet. Lidé mají většinou tendence se vyhýbat osobám, které zapáchají nebo jsou znečištění a neupravení. Toto chování může v lidech vyvolávat pocit osamělosti a izolace od okolí. Druhů osobní hygieny je mnoho a každému vyhovuje jiný způsob provádění rutinní hygieny, kterou je možno někdy doplnit o netradiční úkony spojené s hygienou a úpravou zevnějšku. V tomto článku jsou uvedeny základy pro rutinní hygienu, kterou by měl každý znát. Důležitou součástí osobní hygieny je hygiena zubní. Zubní hygiena není pouze o bílých zubech a zubech čistých na pohled. Čištění zubů předchází onemocněním dásní, zánětům a zubním kazům. Zuby si také mimo jiné čistíme abychom předešly nepříjemnému zápachu z úst. Hygiena těla. Lidské tělo je pokryto potními žlázami, které vylučují pot. Rozklad potu bakteriemi způsobuje nepříjemný zápach. Pot a zápach z něj je častým signálizátorem, že bychom se měli umýt. Mytí vlasů šamponem odstraňuje maz a olej z vlasů, které následně vypadají čistě, svěže a provází je vůně. Mytí rukou je nejčastěji prováděnou hygienou za den. Mytí rukou provádíme před, při a po vaření/přípravě jídla, před a po jídle, před a po péči o osobu s průjmy či zvracením, před ošetřením a po ošetření rány, po použití toalety, po výměně plen nebo po hygieně jiné osoby, po kýchání, smrkání, kašlání, po kontaktu s odpadky a znečištěnými předměty, po kontaktu se zvířetem či s předměty, které souvisí se zvířaty. Další částí těla, která vyžaduje hygienu, jsou nehty. Na nehtech a pod nehty se mohou shromažďovat bakterie a choroboplodné zárodky. Bakterie se lépe množí a drží pod delšími nehty, takže pro udržení čistoty nehtů je dobré je udržovat krátké.

Jak správnou hygienu udržovat:

Čištění zubů se doporučuje provádět dvakrát denně (ráno před snídaní a večer před spaním) alespoň dvě minuty. K čištění zubů bychom měli používat fluorid-vozu zubní pastu a správný zubní kartáček, který je doporučeno měnit každé 3-4 měsíce. ADA také doporučuje požívat zubní nit či mezizubní kartáček alespoň jednou denně. Pro mytí rukou CDC představila postup pro mytí rukou, který obsahuje pět kroků. Navlhčit ruce pod tekoucí vodou a aplikovat mýdlo. Mýdlo třít mezi rukama a nezapomínat na hřbet rukou, prostor mezi prsty, palec a špičky prstů. Ruce bychom měli takto třít alespoň 20 sekund. Následně ruce opláchneme tekoucí vodou a osušíme čistým ručníkem

nebo necháme oschnout na vzduchu. Tento postup by měl znát každý, protože mytí rukou je během dne mnohokrát potřeba. Tělo se doporučuje mýt minimálně jedenkrát denně. Lze užít koupel či sprchu. K mytí těla je potřeba mýdla a vody k opláchnutí těla od odumřelých kožních buněk a olejů. Zvýšenou pozornost bychom měli věnovat částem těla, která se potí více než ostatní části. Mezi tyto oblasti patří podpaží, třísla nebo prostory mezi prsty. Vlasy bychom si měli mýt šamponem alespoň jednou za týden, popřípadě častěji, dle individuálních potřeb. Mezi hygienu těla bychom měli zahrnout i hygienu genitálu. Při menstruaci je také potřeba věnovat pozornost hygienickým pomůckám a důkladně je mýt (pokud jsou na více použití např. menstruační kalíšek), po výměně tamponů a vložek je nutné si důkladně umýt ruce mýdlem. Pochvu se nedoporučuje mýt mýdlem, protože by mohlo dojít k narušení rovnováhy přirozených bakterií a tím vznikat infekce. Vulvu bychom měli mýt alespoň jednou denně zvenčí jemným, popřípadě intimním mýdlem a vodou. Muži by neměli zapomínat na oblast pod předkožkou a tuto oblast mýt teplou vodou a případně i mýdlem. Osobní hygiena těla by mohla být obohacena o aplikaci deodorantu, který bude během dne eliminovat nepříjemný zápach potu. Nehty se nejjednodušeji udržují čisté tak, že je budeme stříhat do krátké délky a je možno je čistit kartáčkem ze spodní strany.

Děti bychom měli učit hygieně již od útlého věku, kdy jsou schopny se alespoň částečně o hygienu postarat sami. Používání zubní pasty je možné již od 12. měsíce života. Pokud se začnou zmenšovat mezery mezi zuby, je dobré začít užívat prostředky k čištění mezizubních prostor. Ve věku, kdy se začínají o hygienu starat sami, je velmi důležité je této rutinní hygieně důkladně učit. Dodržování hygieny může být negativně ovlivněno chudobou a nedostatečným přístupem k vodě. Hygienu také negativně ovlivňuje duševní zdraví, jako jsou deprese či jiné psychické nemoci, nebo užívání alkoholu a drog. Tito lidé mohou mít potíže s prováděním osobní hygieny. Špatná hygiena je velmi citlivým tématem, o kterém se špatně mluví. Důsledkem špatné komunikace na toto téma může být izolace člověka se špatnou hygienou od okolí. Hygiena hraje podstatou roli také na profesní rovině. Člověk se správnou hygienou a upraveným zevnějškem získá práci či povýšení snáz než člověk zanedbaný. CDC uvádí také několik nemocí, které úzce souvisí s osobní hygienou: vši, tělové vši, stydké vši, zubní kaz, chronický průjem, svrab, vyrážka a další kožní onemocnění. Typem pro udržování správné hygieny je vytvořit si z toho zvyk až se hygiena stane přirozenou součástí naší rutiny. Užívání odměn u dětí. Pořízení toaletních pomůcek, které se nám či dětem budou líbit na pohled, nebo budou básně vonět. Udržování čistoty má pozitivní vliv na náš sociální život ale i na fyzické i duševní zdraví. Proto je udržování osobní hygieny důležité pro součást spokojeného života a v nemocnicích pro navrácení zdraví.