

1. Травматичні ушкодження щелепно-лицевої ділянки зустрічаються доволі часто. Постраждалими переважно є працездатні чоловіки молодого віку, що надає соціального значення питанню фізичної реабілітації осіб даної категорії.

2. На сьогоднішній день для фізичної реабілітації осіб з щелепно-лицевими травмами застосовується більшість загальноновизнаних відновлюючих заходів, в той же час, методичні підходи до їх комплексного застосування розроблені не повною мірою.

3. Розробка і практичне впровадження сучасних методик відновлення при щелепно-лицевій травмі, зокрема, при переломах нижньої щелепи, є важливим завданням фізичної реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.П., Макареня В.В., Науменко Р.Г. Лікувальна фізична культура в стоматології.- К.: Вища школа.-1993.- С.111
2. Бернадский Ю.И. Основы челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии.- М.: Медицинская литература.- 2000.- 404с
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / Под ред. В.А.Елифанова., Г.П. Апанасенко.-М.: Медицина.,-1990.-С.368
4. Жабин В.Е. Клиника и лечение переломов челюстей и повреждение мягких тканей лица.- Минск.: "Беларусь".- 1986.- С.207
5. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура в стоматологии.-М: Медицина.-1970.-468с.
6. Кабаков Б.Д., Малишев В.А. Переломы челюстей.- М.: Медицина.-1981.-176с
7. Комарова Л.А., Терентьева Л.А., Єгорова Г.И. Методы физиотерапии.-Рига.: Знание.- 1986.- 231с
8. Маланчук В.А. Челюстно-лицевая хирургия и хирургическая стоматология в Украине.//Украинский медицинский журнал.- 1998.-№1 (3).- С.24-29
9. Соколов А.А. Лечебная физкультура в стоматологии.- М.:Медицина -1970.-468с
10. Черкашин С.І. Хвороби щелепно-лицевої ділянки.-Тернопіль.: Укрмедкнига.- 2001.-427с

Р.Р. СІРЕНКО, М.О. САПРОНОВ

ОСОБИСТА ГІГІЄНА І ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧО-ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті описано основні гігієнічні методи профілактики негативного впливу чинників навколишнього середовища та особистої гігієни в процесі оздоровчо-фізкультурної діяльності студентської молоді.

В статье описано основные гигиенические методы профилактики негативного влияния окружающей среды и личной гигиены в процессе оздоровительно-физкультурной деятельности студенческой молодежи.

In article described the basic hygienic prophylaxy methods of negative factors influence of nearby environment and personal hygiene in act of sports activity of student young people.

Актуальність. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління, а відтак, – і здоров'я нації, має бути першочерговим завданням Уряду України – на перший план повинні виноситися заходи, що підвищують стійкість організму до негативного впливу чинників навколишнього середовища, поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, підвищення працездатності і продовження активного довголіття [3].

Важливе гігієнічне значення має застосування в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності різноманітних педагогічних засобів і методів, спрямованих на формування довготермінової адаптації та працездатності студентів під час проведення цих заходів. Недопустиме застосування будь-яких засобів та прийомів, які можуть викликати порушення в стані здоров'я молоді [1, 3].

Викладач або тренер, як відповідальна особа, повинен попереджувати травматизм, створювати оптимальні гігієнічні умови під час занять і попереджувати негативну дію на організм факторів навколишнього середовища (висока чи низька температура повітря, висока вологість, інтенсивна сонячна радіація тощо) [2, 3].

На сьогоднішній день цим питанням не приділялося достатньо уваги.

Тому з метою покращення та комфортності проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення, у тому числі студентів, нами було проведено аналітичний огляд науково-методичних джерел.

Результати аналітичного огляду. На першому етапі дослідження було визначено основні фактори, що мають небезпечний вплив на здоров'я людини під час оздоровчо-туристичної діяльності.

В доступній літературі окреслено наступні гігієнічні методи які доцільно використовувати в системі фізичного виховання студентської молоді: оптимізація умов і режимів навчання та відпочинку; раціональне харчування; оптимізація рухової активності; загартовування та інші.

Сучасні науково-технічні технології та природні катаклізми, призводять до зниження рівня адаптації та опірності біологічних систем. Тому особлива увага повинна приділятися небезпечним рівням впливу навколишнього середовища на людину [1, 4].

Особиста гігієна – один з розділів загальної гігієни, що вивчає питання, пов'язані з доглядом за тілом, створенням необхідних умов для сну та вихованням гігієнічних навичок серед населення. Виконання вимог особистої гігієни має велике значення для збереження здоров'я як особистого, так і оточуючих, попереджуючи можливість розповсюдження інфекційних та інших захворювань. Порушення правил і норм особистої гігієни призводить не лише до захворювань, але й до зниження працездатності та витривалості.

Догляд за тілом включає гігієнічні заходи по догляду за шкірою та порожниною рота, руками, ногами, волоссям тощо.

Здоров'я студента, його працездатність і опірність різним захворюванням багато в чому залежать від стану шкірних покривів, які виконують різноманітні фізіологічні функції: захист внутрішнього середовища організму, виведення продуктів обміну речовин, терморегуляцію. У шкірі знаходиться велика кількість нервових закінчень. На 1 см² шкіри приходиться біля 100 больових, 12–15 холодових та 1–2 теплові точки. За умов неправильного догляду за шкірою її важливі функції можуть порушуватися. Забруднена шкіра часто є причиною гнійничкових захворювань.

Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом та мочалкою не рідше одного разу в 4–5 днів (душ, ванна, баня). Після цього обов'язково змінюють натільну білизну.

Догляд за руками потребує особливої уваги. На руках можуть знаходитись патогенні мікроби, а іноді й яйця гельмінтів, які можуть бути перенесені на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95 %) накопичується під нігтями. Ефективне видалення їх досягається лише з допомогою щітки. Після виконання різноманітної роботи та перед вживанням їжі треба мити руки з милом. Особливо ретельно це слід робити після відвідування туалету. Необхідно зауважити, що чим частіше миються руки, тим більшою стає здатність шкіри до самоочищення. Низкою дослідів було з'ясовано, що на чистій шкірі рук кількість нанесених мікробів за 10 хвилин зменшилась на 85 %, а на забрудненій – на 5 % за 20 хвилин.

Догляд за ногами повинен здійснюватися систематично. Це особливо необхідно за умов підвищеної пітливості, яка сприяє утворенню потертостей, місцевих запальних процесів та мозолів. Тому слід щоденно мити ноги з милом на ніч, часто змінювати шкарпетки. При появі сухих мозолів своєчасно їх видаляти за допомогою мозольного пластирю чи рідини.

Окрім перерахованих заходів догляду за шкірою важливе значення для підтримки її нормального стану має наявність в їжі вітамінів А, С і РР, недостатність яких призводить до сухості, пігментації та лущення шкіри.

У спортсменів іноді може виникати грибокве захворювання – *епідермофітія*. Захворювання виникає при передачі від хворої людини до здорової патогенного грибка епідермофітона, що ушкоджує шкіру стоп та шкіру між пальцями стопи. Грибок може знаходитись на підлозі приміщень басейнів, спортивних залів, роздягалень, душових тощо. Епідермофітія може виникнути при користуванні чужим взуттям, шкарпетками, рушником та іншими речами. Перші ознаки захворювання: свербіння і відчуття жару між пальцями ніг, лущення шкіри, поява невеликих пухирців, мокрих ерозій та тріщин. У випадку виникнення наведених симптомів необхідно негайно звернутися до лікаря.

Догляд за волоссям включає своєчасну стрижку та миття. Заборонено використовувати для миття волосся господарське мило та синтетичні миючі засоби, призначені для прання білизни.

Жирне волосся слід мити через 5–6 днів шампунями для жирного волосся, а сухе – не частіше ніж через 10–12 днів засобами для сухого волосся. При появі лупи необхідно мити волосся лікувальними шампунями.

Висновки. 1. Для запобігання гнійничкових захворювань шкіри має велике значення під час фізкультурно-оздоровчої діяльності особиста гігієна по догляду за тілом.

2. Гнійничкові захворювання виникають при потраплянні патогенних мікробів на пошкоджену шкіру чи в сальні та потові залози. Основні причини шкірно-гнійничкових захворювань: недотримання правил особистої гігієни, зниження стійкості шкіри до цих інфекцій, брудний одяг, потертості, забруднений спортивний інвентар та обладнання.

3. Профілактичними заходами шкірно-гнійничкових інфекцій є дотримання гігієнічних вимог догляду за тілом. Необхідно стежити за чистотою одягу, взуття та спортивного обладнання. Усі дрібні пошкодження шкіри обробляти 2 % розчином йоду чи 1 % розчином брильянтової зелені. Рекомендується застосування загартовуючих процедур, опромінення ультрафіолетовим промінням. При чисельних та тривалих гнійничкових ушкодженнях шкіри необхідно провести спеціальний курс лікування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. – К.: Здоров'я, 1999. – 692 с.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Пер. с нем. А.А.Арутюнова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Загальна гігієна (посібник для практичних занять) / Під ред. І.І.Даценко. – Львів: Світ, 2002. – 302 с.
4. Полиевский С.А. Личная и общественная гигиена: учебное пособие. – М., 1980. – 22с.

О.А.ЧИЧКАН, Н.В.КИВАН-МУЛЬТАН,
О.Ю.ІВАНОЧКО, С.П.МАРТИНЮК

ЧЕРЕЗ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В статті викладені результати анкетування студентів I курсу медичного факультету ЛНМУ імені Данила Галицького стосовно їх відношення до фізичних вправ та до предмету “Фізичне виховання”

В статтє изложєны результать опроса студєнтов I курса медицинскогo факультета ЛНМУ имени Данила Галицкого относительно их отношения к физическим упражнениям и к предмету “Физическое воспитание”

In the article the results of questioning of students of a 1 course of medical faculty of the LNMU name are expounded Daniel Galitski in relation to their attitude toward physical exercises and to the object “Physical education”

В основі занять фізичними вправами лежить принцип різнобічного розвитку людини, а саме, гармонійного розвитку морально-вольових і фізичних якостей, відмінної працездатності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, уміння оволодівати рухами і добре координувати їх та фізична досконалість в цілому. Також відомо, що різноманітні заняття фізичною діяльністю сприятливо впливають на організм людини. Так, силові тренування не тільки формують потужну м'язову систему і дозволяють регулювати масу тіла, але значно знижують ризик виникнення та розвитку серцево-судинних захворювань, нервових розладів, діабету тощо. На сьогодні, за даними преси (2006), великою проблемою в Україні є смертність молодих чоловіків в основному, через алкоголь, погані умови праці, куріння, невміння вести здоровий спосіб життя, відсутність традицій нормального харчування, та нормальної поведінки і таке інше.

О.Ю.Рибак зі спів. (2005) довід, що у 53 % випадків оздоровча діяльність людини детермінує її здоров'я. Що покладено у оздоровчу діяльність? По-перше, навички правильного харчування, відпочинку, а по-друге, і це є основним – систематична фізична активність протягом усього життя. Змінюючи спосіб життя на активний, ми самі собі підвищуємо шанси на здорове життя, тобто на цілком адекватний фізичний і психічний стан, що утотожнюється з тривалістю та повноцінністю життя.

Прагнення зберегти здоров'я та добре самопочуття без будь-яких зусиль також дуже розповсюджене. Люди пояснюють собі, що організм необхідно берегти, а не експлуатувати. Вони вважають, що під час фізичного навантаження здоров'я витрачається; коли доводиться фізично попрацювати, вони вважають це “шкодою для здоров'я”. Тим часом, щоб підвищити потенціал свого здоров'я, необхідно трохи самооблізації і мотивації, аби зуміти втомитися і пролити трохи поту,